22101726450

Med
K9666

Anleitung

zur

Ertheilung des Turnunterrichtes.

Zunächst für die Elementarvolksschulen des Königreichs Sachsen

auf Veranlassung

des K. S. Ministerii des Cultus und öffentlichen Unterrichtes

bearbeitet

von

Dr. ph. Moritz Kloss,

Director der Königl. Turnlehrer-Bildungsanstalt in Dresden.

Mit 42 Figuren, einem Grundriß von Turnräumen und 5 Liedern.

Dresden,

G. Schönfeld's Buchhandlung (C. A. Werner).

1863.

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY
Coll. welMOmec
Call
No. QT

Vorwort.

Nachdem man seit etwa siebenzig Jahren zuerst wieder begonnen, den geordneten Leibesübungen eine Stelle in der Jugenderziehung anzuweisen, blieb es namentlich der Gegenwart vorbehalten, den Turnunterricht als einen Lehrgegenstand der Schule zu gestalten und durchzuführen.

Die darauf berechneten Maßregeln gehen von der Voraussetzung aus, daß ein bemerkbarer und ausdauernder Erfolg des Turnunterrichtes nur dann zu erwarten steht, wenn derselbe mit dem Schulleben in enge Verbindung tritt und die ganze Ordnung und Ertheilung desselben namentlich für das jüngere Alter eine planmäßige und regelmäßige wird. In der That kann das Turnen der Schuljugend nirgends gedeihen, wo dasselbe ohne Beziehung zur Schule und zu deren Aufgabe neben derselben herläuft. Es hat vielmehr der Turnunterricht seine schulgemäße Ordnung dergestalt zu erhalten, daß ein geregeltes Fortschreiten der Uebungen und ein gründliches Durcharbeiten des Unterrichtsstoffes nach Maßgabe der körperlichen und geistigen Fähigkeiten der Turnschüler stattfindet.

Man hat in dieser Beziehung bereits viel Brauchbares über das Turnen der Schulen geschrieben und insbesondere die werthvollen Materialien zusammengetragen, welche die Erfahrung an die Hand gab. Dabei machte sich bald die richtige Erkenntniß geltend, daß der Turnunterricht der Schuljugend nach ganz anderen Grundsätzen zu ordnen sei, als das Turnen der Erwachsenen. Erfahrungsgemäß wollte es namentlich bei jenem Vielerlei der Turnarten und der Turnübungen, wie man sie ohne Weiteres von den Turnplätzen der

Erwachsenen in die Schulturnanstalten verpflanzte, zu nichts Ordentlichem kommen. Dagegen war durch umsichtige Ausscheidung der überflüssigen Turnübungen, so wie durch Vereinfachung des für die verschiedenen Altersstufen und Schulanstalten Nothwendigen und Passenden der Kreis der Schulturnübungen enger zu ziehen und die Methode des Schulturnens demgemäß zu entwickeln.

In diesem Sinne hat der Verfasser den Turnunterricht in diesem Leitfaden behandelt, zu dessen Bearbeitung er von seiner ihm vorgesetzten hohen Behörde besonderen Auftrag erhielt.

Es wird immer Hauptaufgabe bleiben, dafür zu sorgen, daß gerade mit dem *ersten* Turnunterrichte ein ordentlicher Grund für Leibesbildung überhaupt gelegt werde, und nach diesem Gesichtspunkte wird namentlich für Elementarschulen, sowie für alle Anstalten, in denen die jüngeren Lebensalter erzogen werden, Umfang und Methode des Turnunterrichtes zu bestimmen sein. Zu diesem Zwecke ist in dem Leitfaden der Turnunterricht, wie er den Altersstufen vom 8.—14. Lebensjahre zu ertheilen sein wird, nach seiner theoretischen Begründung und praktischen Durchführung im Zusammenhange mit alle den sonstigen Fragen behandelt worden, die sich auf die äußere und innere Ordnung des Turnens bei den öffentlichen Schulen beziehen.

Mit Rücksicht darauf waren namentlich die Fragen zu lösen: was ist für die turnerische Ausbildung der Schuljugend das unbedingt Nothwendige? und wie ist das Erforderliche auch unter beschränkenden Verhältnissen zu erreichen? Es konnte darum hier nicht darauf ankommen, die Menge aller der schönen und nützlichen Turnübungen und Turngeräthe vorzuführen, deren sich die Turnkunst überhaupt bedient; in dieser Anleitung mußte vielmehr das Nächstliegende und Erreichbare maaßgebend bleiben. Dem Leser wird es deshalb nicht entgehen, wie darin den Abschnitten B und C um deßwillen eine größere Ausdehnung gegeben worden ist, weil für die jüngeren Schulalter die Frei- und Grundübungen der Turnkunst, welche ohne jede kostspielige und umständliche Vorrichtung vorgenommen werden können,

zur Gewinnung einer leichten und gewandten Beherrschung des Leibes, eines natürlichen Anstandes und einer vollkommenen Anstelligkeit die nächstliegenden sind; wie denn überhaupt dieselben die Turnbildung erst auf einen festen Grund stellen müssen, ehe auch zum Turnen an den Gerüsten geschritten werden darf.

Dem Geräthturnen selbst sind die Abschnitte G, H und I gewidmet, und wenn der Verfasser nach den dort angegebenen Gründen die Wahl gelassen, ob unter Umständen entweder der Abschnitt H oder I zu benutzen wäre, so dürften Sachkenner wohl darin beistimmen, daß wenigstens zwei der gebotenen Turnarten für gründliche Ausbildung auch der hier in Betracht kommenden Schüler erforderlich wären.

Während nun aber der Leitfaden ein Minimum des Turnunterrichtes bezeichnet, wie es unter den einfachsten Verhältnissen zu erreichen sein wird, hat derselbe doch zugleich eine solche Fassung erhalten, wonach er hinsichtlich der Art und des Umfanges der Turnübungen ein reicheres Material bietet, von dem Gebrauch zu machen ist, wenn sich die Verhältnisse einem weiteren Vorschreiten günstig erweisen.

Dieser Umstand macht diese Anleitung zugleich auch brauchbar für Gymnasien und Realschulen, deren untere und mittlere Classen diejenigen Altersstufen in sich fassen, für welche der hier gebotene Turnunterrichts-Plan berechnet ist. Für die Schullehrerseminare würde der Leitfaden ein ausreichendes Minimum des Turnunterrichtsstoffes bezeichnen, mit dessen Hülfe die Seminarzöglinge theils für ihr eigenes Bedürfniß die erforderliche Anstelligkeit und Kraft gewinnen, theils auch die methodische Behandlung des Schulturnens kennen lernen. Der Seminarturnlehrer wird leicht im Stande sein, den Uebungsstoff angemessen auf die Zeit des Seminarcursus zu vertheilen.

In größeren Städten, wo vollständig und reich ausgestattete Turnanstalten zur Verfügung stehen, können die hier in Betracht kommenden Schulen auch wohl noch andere als die als nothwendig

bezeichneten Turnarten aufnehmen, deren unterrichtliche Verwendung dem Lehrer nach den im Leitfaden dargelegten Grundsätzen nicht schwer fallen wird.

Da zur Zeit noch nicht alle Lehrer ordentliche Turncurse durchzumachen in der Lage sind, so glaubte der Verfasser von einer kurzen registerartigen Aufführung von bloßen Namen der Turnübungen absehen zu müssen, um dagegen durch eine von Abbildungen unterstützte ausführlichere Beschreibung der Uebungen und ihrer methodischen Behandlung dem Bedürfnisse der Lehrer entgegen zu kommen.

Endlich ist auch noch der Versuch gemacht worden, die methodische, schulgemäße Betreibung des Turnunterrichtes durch eine, von S. 152 angehängte, über ein ganzes Schuljahr, dasselbe zu 42 Wochen angenommen, sich erstreckende Lectionstabelle zu erleichtern.

So möge denn auch dieser Leitfaden an seinem Theile dazu beitragen, daß dieses hier behandelte Stück der Jugenderziehung von recht vielen Lehrern und Jugendfreunden unseres Vaterlandes in die Hand genommen und gefördert werde. Was wir an unserer Jugend thun, das thun wir an der Zukunft unseres Vaterlandes.

Dresden, im Frühjahr 1863.

Der Verfasser.

Inhalt.

Seite.

Vorwort . . . . . III.

A. Zur Einleitung.

I. Begriffliches und Geschichtliches 1
II. Physiologische und diätetische Wirkungen der Turnübungen . . 4
III. Stellung des Turnens zur Schule überhaupt 7
IV. Begränzung des Turnens für die Volksschule im Allgemeinen . . 10
V. Vertheilung der Turnübungen nach den Altersstufen 13
VI. Der Turnunterricht in seiner besonderen Beziehung zu den verschiedenen Arten der Volksschule 18
VII. Das Turnen der Mädchenschulen 21
VIII. Aeußere Erfordernisse und Einrichtungen für den Turnunterricht 23

B. Die turnerischen Frei- und Ordnungsübungen.

Vorbemerkung 28
I. Freiübungen von der Grundstellung aus 30
II. Turnerische Stellungsarten 37
III. Gehen und Gangarten 38
IV. Hüpfen und Hüpfarten 41
V. Laufen und Laufarten 43
VI. Springen und Sprungarten 43

C. Unterrichtliche Verwendung der Freiübungen in Verbindung mit den Ordnungsübungen.

I. Stufe mit 10 Lieferungen von Unterrichtsmaterial 45
II. Stufe desgleichen 67
III. Stufe mit 3 Lieferungen von Unterrichtsmaterial und 8 Beispielen von turnerischen Reigen 82

D. Die Uebungen mit dem kurzen Stabe.

I. Stufe 95
II. Stufe 97
III. Stufe 98

Seite.

E. Die Uebungen mit dem langen und kurzen Schwungseile 100

F. Die Springübungen.

I. Springen über die Schnur 106
II. Springen am Sprunggraben 107
III. Springen mit dem Stabe 108

G. Die Barrenübungen.

Vorbemerkung 109
I. Stufe 111
II. Stufe 116
III. Stufe 118

H. Die Turnübungen am Stangengerüst.

Vorbemerkung 121
I. Stufe 124
II. Stufe 128
III. Stufe 129
Uebungen an der schrägen Leiter 131

I. Die Reckübungen.

Vorbemerkung 133
I. Stufe 134
II. Stufe 138
III. Stufe 140
Sprungreckübungen 142
Uebungen im Reckunterschwingen 143
Uebungen am Doppelreck 144

K. Das Taufen 146

L. Nachtrag über Turnspiele, Baden, Schwimmen und Eislauf 149

M. Vertheilung des Turnunterrichts-Uebungsstoffes auf 42 jährliche Schulwochen 152

A. Zur Einleitung.

Erstes Kapitel.

Begriffliches und Geschichtliches.

Wenn von einem Unterrichte in den Leibesübungen bei den Schulen die Rede ist, so wird man nur an einen solchen Turnunterricht denken, welcher den Zweck hat, die körperlichen Anlagen der Schuljugend in erzieherischer Weise auszubilden, damit dieselbe an ihrem Leibe einen brauchbaren Träger des Geistes und denjenigen Grad von Kraft, Gewandtheit, Ausdauer und Gesundheit gewinne, der für jeden Menschen in allen Lagen des Lebens dringendes Bedürfniß bleibt.

Die Nothwendigkeit, mit Hülfe von künstlichen Mitteln, wie sie das Turnen bietet, die leibliche Entwickelung und Erstarkung zu fördern, stellte sich für die Erziehung um so mehr heraus, als die Culturzustände der Neuzeit immer verwickelter wurden, und die naturgemäße Gelegenheit zu Leibesübung für einen großen Theil der Jugend immer mehr wegfiel. Es erzeugte dieser Umstand große Mängel in der gesundheitlichen Erziehung der Jugend und wurde so die äußere Veranlassung zur Begründung und Einführung des Turnens als Bestandtheil der öffentlichen Erziehung. Wurde dasselbe zunächst auch nur als Gegengewicht gegen die geistigen Anstrengungen und gegen die nachtheiligen Einflüsse des Schulstubenlebens aufgefaßt, so hatte die Pädagogik doch schon zeitig das Turnen, ganz abgesehen von jedem Nebenzweck, deshalb als eine Nothwendigkeit hingestellt, weil durch dasselbe die Entfaltung der körperlichen Kräfte der Menschennatur auf's Wirksamste gefördert werden kann.

Es muß besonders hervorgehoben werden, daß es die deutsche Pädagogik war, welche neuerdings zuerst wieder in echt menschenfreundlicher Weise sich der heranwachsenden Geschlechter annahm und auf ihre naturgemäße Entwickelung bedacht war. Deutsche Erziehungsstälten

waren die ersten unter den neueren, welche ihr Werk der Jugenderziehung nicht blos auf die geistigen und sittlichen Anlagen ihrer Pflegebefohlenen, sondern auch auf die leiblichen derselben bezogen, indem sie die Gymnastik als einen der Schule unentbehrlichen Lehrgegenstand aufnahmen und als ein System von Uebungen behandelten, die auf Dauer und Kraft, auf Gewandtheit und Gesundheit des Körpers berechnet waren.

Dieser Begriff des Turnens, wie er sich aus der Forderung einer harmonischen Entwickelung der Gesammtanlagen der Jugend ergiebt, war freilich an sich nicht neu. Denn die alten Griechen haben bereits vor Jahrtausenden der Gymnastik ihre Stelle im Ganzen der Erziehung angewiesen, weil sie die Bedeutung des Grundsatzes erkannt hatten, alle Kräfte des Geistes und Körpers harmonisch, gleichmäßig zu üben und zu entwickeln.

Die entschiedene Durchführung einer solchen Bildungsweise hatte den entschiedensten Einfluß auf die gesammte Entwickelung und vielseitige Gestaltung des griechischen Volkslebens.

Gegenüber dem athletischen Virtuosenthum, das auf Entwickelung einer einseitigen rohen Kraft hinausging, legten die Griechen besonderen Werth auf den gymnastischen Bildungsunterricht der Jugend vom 7. bis 21. Lebensjahre, zu welchem Zwecke sie sich einer erziehenden und bildenden Gymnastik bedienten, die ihren Mittelpunkt in dem Fünfwettkampf oder Pentathlon fand, einer sinnreichen Zusammenstellung von fünf gymnastischen Uebungsarten (Lauf, Sprung, Diskuswerfen, Ringen und Speerwerfen), die eine allseitige turnerische Ausbildung zu geben besonders geeignet waren. Die Geschichte hat uns sehr ausführlich über die Eigenthümlichkeit und die Wirkung jener ganzen und vollen Erziehungsweise der alten Hellenen berichtet und darüber manches Lehrreiche geboten.

Für die Gestaltung des neueren Turnens konnte dieses einzig dastehende Beispiel der Griechen nun freilich nicht Maßstab und Richtung abgeben, da der deutsche Charakter und christliche Gesittung offenbar eine andere Entwickelung der Sache bedingen, als es in der althellenischen Welt der Fall war.

Bei einem Ueberblick der Geschichte unserer Pädagogik kann es uns nicht entgehen, wie schon gegen Ende des 18. Jahrhunderts erleuchtete deutsche Pädagogen bemüht waren, jenen Begriff des Turnens im erzieherischen Sinne auch für unsere Verhältnisse zu fassen und selbst zur praktischen Durchführung zu bringen.

Joh. Christ. Friedr. GutsMuths (geb. 9. Aug. 1759, † 21. Mai 1839) begründete zuerst das Turnen als Mittel der Erziehung zur Erfrischung und Erkräftigung der Jugend, indem er 1785 zu Schnepfenthal in Thüringen den ersten Schulturnplatz eröffnete, von welchem Zeitpunkte ab die Leibesübungen überhaupt als ein nothwendiges, die Geistesbildung der Jugend ergänzendes Element auftreten.

Mit großer Umsicht und besonderem pädagogischen Takte bearbeitete GuthsMuths das von ihm zuerst erfundene und ausgebildete System der Gymnastik weiter aus und legte es in mehreren Schriften nieder, von denen namentlich für den Lehrer hervorzuheben sind: „Gymnastik für die Jugend. Ein Beitrag zur nöthigsten Verbesserung der körperlichen Erziehung. Schnepfenthal 1793 und 1804, und Stuttgart, 1847" — „Turnbuch für Söhne des Vaterlandes. Frankfurt a. M. 1817" — „Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes. Stuttgart, 1845."

Hiermit erhielt das deutsche Turnen in frischer und lebendiger Weise seine systematische und methodische Gestaltung, und Deutschland ward damit zugleich das Stamm- und Mutterland einer gebildeten Gymnastik für fast alle Culturvölker der Neuzeit.

Gleichzeitig mit GutsMuths war Heinrich Pestalozzi ein nicht unbedeutender Förderer der Leibesübungen im pädagogischen Sinne. Seine Abhandlung: „Ueber Körperbildung als Einleitung auf den Versuch einer Elementargymnastik. Aarau, 1807" ist besonders hervorzuheben.

Aus den stillen Räumen der Schulen wurden die Turnübungen durch Friedr. Ludw. Jahn (geb. 11. Aug. 1778, † 15. Octbr. 1852) verpflanzt auf die öffentlichen Turnplätze, auf denen von 1811 ab die Jugend aller Alters- und Bildungsstufen in großen Schaaren sich versammelte und hier ihr fröhliches Werk einer gesunden und kräftigen Leibesbildung trieb. Jahn verstand es besonders, die Massen zu packen, das Selbstbewußtsein einer Gesammtheit zu wecken und in flammender Rede unter seinen Turnern Vaterlandsliebe zu pflegen. Die außerordentlichen Zeitverhältnisse, unter welchen Jahn wirkte, die Zeit der deutschen Befreiungskriege, ließen die Bedeutung des Turnens als deutschnationales Erziehungsmittel besonders hervortreten.

Die pädagogische Seite der Sache wurde von der politischen vorübergehend zurückgedrängt, welcher Umstand zur Folge hatte, daß die öffentlichen Turnplätze 1819 wieder geschlossen wurden. Jahn legte seine

eigenthümlichen turnerisch-erzieherischen Ideen nieder in dem mit seinem Gehülfen E. Eiselen († 1846) bearbeiteten Werke: „Die deutsche Turnkunst zur Einrichtung der Turnplätze. Berlin, 1816."

Im Anschlusse an GutsMuths, Pestalozzi und Jahn und in weiterer Ausbildung der deutschen Turnart wußte alsdann Adolf Spieß (geb. 3. Febr. 1810, † 9. Mai 1858) ganz besonders die sittlichen und erzieherischen Elemente des Turnunterrichts zu wecken und im Dienste der öffentlichen Schulen wirksam zu machen.

Die Technik der Turnkunst gestaltete er wesentlich um durch ein größeres Werk: „Die Lehre der Turnkunst. I. Theil: Die Freiübungen. II. Theil: Die Hangübungen. III. Theil: Die Stemmübungen. IV. Theil: Die Ordnungsübungen. Basel, 1840 — 46", während für die methodische und unterrichtliche Behandlung der Sache sein: „Turnbuch für die Schulen. I. u. II. Theil. Basel, 1847 u. 1851" von Bedeutung wurde.

Rechnet man noch dazu, daß P. H. Ling († 1839 zu Stockholm) die Leibesübung ganz besonders zu diätetisch-orthopädischen Zwecken zu verwerthen wußte, und für diese Richtung eine eigenthümliche Form der Bewegung in den sogenannten Widerstandsbewegungen ausbildete, so muß zugestanden werden, daß für Förderung und Verbesserung der Leibesübung zu pädagogischen, Heil- und Wehrzwecken gar Vieles geschehen ist und von verschiedenen Seiten her dankenswerthe Wahrheiten zur besseren Entwickelung der Sache zusammengetragen wurden.

Von seinen ersten empirischen Anfängen an ging das Turnen durch verschiedene Entwickelungsstufen über in ein System der geregelten, auf pädagogische und diätetische Grundsätze begründeten Körperbildung durch wohlberechnete und geordnete Leibesübungen.

In diesem Sinne haben denn auch neuerdings Schul- und Erziehungsbehörden die Einführung eines geregelten Turnunterrichtes bei öffentlichen Schulen fast in allen Ländern deutscher Zunge angestrebt und zum Theil auch bereits bewirkt.

Zweites Kapitel.

Physiologische und diätetische Wirkungen der Turnübungen.

Wollen wir uns in der Kürze klar machen: warum die geregelte Leibesübung für die körperliche Erziehung der Jugend von Wichtigkeit bleibt, so werden wir hingewiesen auf den innigen Zusammenhang, nach welchem Geist und Leib des Menschen unzertrennlich mit einander verbunden sind. Darnach kommen beim Turnunterrichte sowohl die

geistigen als auch die leiblichen Lebenserscheinungen der Turnschüler in Betracht.

Ohne uns hier auf eine weitere Darlegung der anatomisch-physiologischen Verhältnisse des menschlichen Körpers einzulassen, mag nur andeutungsweise die Wirkung der willkührlichen Bewegung, wie sie das Turnen vermittelt, berührt werden.

Als die Organe der willkührlichen Bewegung gelten bekanntlich die Muskeln, welche als rothes Fleisch in symmetrischer Anordnung das Scelet umgeben. Es haben diese aus faseriger Substanz bestehenden Muskeln das Vermögen, sich der Länge nach auszudehnen und zusammenzuziehen, und sie sind ihrer Natur nach darauf angewiesen, daß dieser Prozeß regelmäßig vor sich gehe. Das belebende Element für diese Bewegungsorgane geht aber immer vom Nervensystem aus, welches durch die vom Gehirn und Rückenmark aus fortwährend unterhaltenen Strömungen des sogenannten Nervenfluidums das gesammte Muskelsystem in Spannung erhält. Durch das Turnen wird der genaueste Zusammenhang zwischen dem Nerven- und Muskelsystem, eigentlich zwischen Seele und Leib, hergestellt. Der Mensch nimmt erst Besitz von seinem Körper, wenn sein Wille alle seine Bewegungen vollständig und mit Schnelligkeit beherrscht. Wo dieser genaue Zusammenhang der Muskeln mit dem Organe des Willens, dem Gehirn, fehlt, würden auch Schwäche und körperliches Ungeschick vorherrschend sein; die Energie der Bewegung hängt von der Fähigkeit schneller Muskelzusammenziehungen ab, die Kraft von der Dauer derselben.

Da die Muskeln mit zwei oder mehr Enden an verschiedenen Punkten des Knochengerüstes angeheftet sind, so hat die Muskelthätigkeit auf die Ausbildung desselben im Ganzen, wie auf die Auswirkung der einzelnen Theile selbst auch Einfluß, da die Knochen in ihrer Weise ebenso der Zubildung fähig sind, wie andere Organe. Wir treffen darum bei Turnern und Leuten, die viel leibliche Handthierung treiben, einen festen und starken Knochenbau, während körperlich Unthätige einen schwachen, leichten und zerbrechlichen zeigen. Das Ebenmaß und die äußere schöne Form des Körpers hängt der Hauptsache nach von dem normalen Aufbau des Seeletes und seiner einzelnen Theile ab. Für die feste und gerade Bildung des Rückgrates, für die richtige Wölbung der Brustwandung und für die gehörige Entwickelung der Hüft- und Beckengegend ist eine wohl ausgewirkte Knochenbildung, wie sie durch Turnübungen gefördert wird, von nicht geringer Bedeutung.

Die weitere Bedeutung der Muskelthätigkeit für das menschliche Leben beruht sodann hauptsächlich darin, daß die wichtigsten Functionen, welche die fortwährende Neu- und Umbildung des Körpers, also die gesundheitliche Grundlage desselben sichern, dadurch ihre Anregung erhalten. Für das so wichtige Blutsystem haben die mit vielen Adern durchflochtenen Muskeln durch ihren Wechsel von Zusammenziehung und Ausdehnung den Einfluß, daß zunächst der Kreislauf des Blutes auf mechanischem Wege durch die vielverzweigten Kanäle beschleunigt und regelrecht unterhalten wird, während sodann der chemisch belebende Einfluß der Muskelübung insofern hervortritt, als damit die für die Gesammternährung des Körpers so wichtige Lebenskräftigkeit des Blutstoffes hergestellt wird. Denn für die Erzeugung eines kräftigen und an Blutkörpern reichen Blutes ist ein gehörig ausgearbeitetes Muskelsystem eine Hauptbedingung. Durch angemessene Turnübungen erleidet das Blut einen rascheren und lebendigeren Umsatz seiner Stoffe und gewinnt damit zugleich an Güte seiner inneren Mischung, wie an Energie seiner Lebenserscheinungen, was um so wichtiger ist, als nur aus *gesundem* Blute eine gesunde und kräftige Ernährung des Körpers hervorgehen kann.

Wie sehr ferner durch das Turnen der Verdauungs- und Assimilationsproceß gefördert wird, lehrt schon die Erfahrung, da sich nach dem Turnen sicher ein vermehrter Appetit, kräftigere Verdauung, stärkere Wärmeentwickelung, gesunder Schlaf ꝛc. einzustellen pflegen. Die Physiologie führt auch den sicheren Nachweis, daß durch ein geregeltes Turnen eine frische und gesunde Säftemischung in Folge einer veredelten Umbildung der Nahrungsstoffe so wie der Ausscheidung der unbrauchbaren Bestandtheile unterhalten wird.

Für das gedeihliche Vonstattengehen des gesammten Ernährungsprozesses ist das Athmen von besonderer Wichtigkeit. Die Thätigkeit der Lungen als der eigentlichen Werkstätten der Blutbildung giebt den aus den Nahrungsmitteln gewonnenen Stoffen erst die Lebensfähigkeit. Es ist deshalb wichtig, daß das Athmen stets regelmäßig und ausgiebig erfolge, wenn die Lungen an sich gesund bleiben und ihren belebenden und reinigenden Einfluß auf die Blutbildung behalten sollen. Durch Nichts werden Athmung und die damit zusammenhängenden Prozesse mehr gefördert, als durch ein rationelles Turnen.

Bei der schon angedeuteten innigen Wechselbeziehung des Leiblichen und Geistigen im Menschen stellt sich ferner heraus, daß ein geregeltes

Turnen zugleich auch den Kräften des Geistes und Gemüthes einen höheren Aufschwung giebt. Jene heitere und frische Seelenstimmung, welche sich nach ausgiebiger Leibesübung einzustellen pflegt, erklären die Physiologen daraus, daß in Folge der ablenkenden Anregung der Willensthätigkeit das Gehirn von psychischem Drucke entlastet wird.

Aber nicht blos die Muskeln, Gelenke, Knochen und überhaupt die Gliedmaßen und Organe des Leibes erfahren den bildenden und kräftigenden Einfluß des Turnens; auch die Bildung des Geistes zieht aus ihm mannigfachen Gewinn. Namentlich die Methode des Schulturnens hat dasselbe als ein allgemeines Erziehungs- und Bildungsmittel zu erfassen und bei seinen Maßnahmen die geistigen und sittlichen Elemente der Uebungen zu betonen. Die rechte Methode ist wohl geeignet, dieses höhere Ziel des Turnunterrichtes verfolgen zu helfen.

Jenes straffe Zusammennehmen der Kraft, das Handeln mit Besonnenheit und Geistesgegenwart, das sich Herauswagen, das Ueberwinden von Schwierigkeiten, die präcise Ausführung rhythmischer Gesammtbewegungen, die auch die Langsamen und Unbeholfenen mit sich fortreißen und jeden Einzelnen vom Kopf bis zum Fuß in feste Zucht nehmen — das sind Uebungen des pädagogischen Turnens, die Muth und Entschlossenheit, schnellen Blick und raschen Sinn und neben freier Kraftäußerung zugleich Selbstbeherrschung erzeugen und den Turnunterricht in seiner Bedeutung als eine Disciplin des Geistes und Körpers erscheinen lassen.

Drittes Kapitel.

Stellung des Turnens zur Schule überhaupt.

Je höher man aber den Werth des Turnens anschlägt, desto wichtiger wird es, ihm seinen rechten Platz im Ganzen des Erziehungs- und Unterrichtswesens anzuweisen. Man würde die menschliche Natur und Bestimmung völlig verkennen, wenn man die körperliche Erziehung überschätzen und das Turnen anders auffassen wollte, als nur in Beziehung auf die geistige und sittliche Entwickelung der Jugend. Unsere Schüler sollen turnen, nicht um „Turner" zu sein, sondern um tüchtige Menschen für jedwede Lage des Lebens zu werden; unsere Jugend soll turnen, damit ihr Leib rüstig und gewandt, ihr Sinn muthig und fröhlich und ihr Geist rein und gewissenhaft gemacht werde.

Fragt man nun: welcher Art das Turnen der Schulen sein müsse, so wäre etwa Folgendes zu bemerken. Das Turnen der Schulen

muß ein solches sein, welches den körperlichen und geistigen Kräften und Bedürfnissen der gerade in Betracht kommenden Zöglinge angepaßt, und überhaupt in seiner Beziehung zur Gesammtentwickelung der Jugend aufgefaßt und behandelt wird. Darnach ist bei den Schulen von vornherein von einem Turnen abzusehen, welches als Leibeskunst seine Richtung auf die äußersten Gränzen des physisch Möglichen nähme und darauf ausginge, die Jugend zu den höchsten Graden äußerer Leibesfertigkeiten zu bringen. Für unsere Jugend hat das Turnen keineswegs die einseitige Richtung auf Entwickelung einer rohen Kraft zu nehmen; nicht die Stärke des Rosses ist es, die wir durch eine übermäßige und ungeschlachte Leibesübung als das Ziel unseres Schulturnens anzustreben hätten; sondern dasselbe soll eine systematische Stufenfolge nützlicher und schöner Leibesübungen bieten, womit jeder Altersstufe derjenige Grad von Bewegung geboten wird, welche zu ihrer Entwickelung für Gewandtheit und Kraft, Gesundheit und Schönheit gerade erforderlich ist.

In dem Umstande, daß der Turnunterricht früher nach äußeren Fertigkeitsstufen und nicht nach Maßgabe der Entwickelung des jugendlichen Organismus geordnet wurde, ist meist auch der Grund einer Abneigung zu suchen, welche von Seiten der Schüler und auch wohl der Eltern und Lehrer gegen das Turnen zu Tage trat.

Ein Turnunterricht, welcher trotz tüchtiger und ausgiebiger Leibesbewegung nicht das Gefühl der Erfrischung und des Wohlbefindens bei der Turnjugend hervorbringt, sondern die Kräfte derselben erschöpft und verzehrt, muß als verkehrt bezeichnet werden, weil er die Entwickelung des jugendlichen Körpers eher hemmt als fördert.

Durch eine einfachere Gestaltung und Ordnung ihrer Mittel hat denn auch die neuere Turnschule einen wesentlichen Fortschritt nach dieser Richtung hin gezeigt. Statt der unnatürlichen, zum Theil sehr zusammengesetzten und häßlichen Uebungen an ungewöhnlichen Turngerüsten hat man mehr Sorgfalt auf die natürlicheren Frei- und Ordnungsübungen beim Schulturnen verwendet, um damit die Turnschüler vor Allem zu freier und allseitiger Beherrschung des Leibes zu bringen, woran sich alsdann erst die kunstvolle und durchgreifende Entwickelung der Kraft auch an den Turngerüsten reihet. Denn je turnfertiger der Leib in den freien Zuständen auf ebenem Boden ist, desto befähigter ist derselbe auch für die Uebungen an künstlichen Hang- und Stemmgerüsten.

Ein solches Turnen, welches in erster Linie die planmäßige gymnastische Aus- und Durchbildung der Anlagen und Kräfte des Körpers

zum allseitigen Dienste des Geistes fördert, konnte die Schule recht wohl gebrauchen. Denn es wird nur wohlthätig auf das ganze Schulleben und auf alle Schulbeschäftigungen zurückwirken, wenn ein ordentlich geleiteter Turnunterricht es dahin bringt, daß alle unsere Schüler zu guter Körperhaltung, zu Leichtigkeit und Gewandtheit in den Bewegungen und damit zu leiblicher Kraft gelangen; wenn ferner der Turnunterricht dem jugendlichen Muthe Besonnenheit und Geistesgegenwart lehrt und die Sinnenmunterkeit erhöht, zugleich auch durch das geordnete Leben in der Gemeinschaft die Bildung der Jugend zu Ordnung, Zucht und Sitte fördert und den Geist der Willkühr bezähmt.

Ordentlich geleitete Turnübungen sind für die Schuljugend immer auch geistige Uebungen. Namentlich die Spieß'sche Turnschule hat dieses bildende Princip des Turnunterrichtes hervorgehoben und gezeigt, wie der vom Geiste aus und für denselben herangebildete Leib zu Kraft und Gewandtheit zu erziehen ist.

Ein solches Turnen aber, wie es für das schulpflichtige Alter in Betracht kommt, kann, wenn es wahrhaft gedeihlich wirken soll, keineswegs als etwas neben der Schule Bestehendes angesehen werden, sondern es ist dasselbe äußerlich und innerlich in engsten Zusammenhang mit der Schule zu bringen. Von der Schule aus wird dafür Sorge getragen, daß dieser Theil der Erziehung in einem regelmäßigen und ordentlich fortschreitenden Unterrichte der gesammten Schuljugend gewährt werde. Als Schulangelegenheit muß das Turnen in Einklang und Zusammenhang mit dem ganzen Schulleben gebracht werden. Die Eintheilung der Zöglinge nach Schulclassen, das Zusammenleben derselben unter gleicher Schulordnung und Schulzucht und die Leitung des Turnunterrichtes durch die Lehrer der Schulen werden für diesen Zweck nothwendige Forderungen.

Am geeignetsten wird dieser nothwendige Zusammenhang des Turnens mit der Schule vermittelt durch die Lehrer der Schulen selbst, theils dadurch, daß sie selbst den Turnunterricht in die Hand nehmen, theils dadurch, daß sie denselben beaufsichtigend oder ordnend befördern.

In seinem eigenen Interesse liegt es zunächst, daß der Lehrerstand bei der Vorbildung auf seinen Beruf auch die Erwerbung körperlicher Rüstigkeit und Gewandtheit im Auge behalte. Gerade für den beschwerlichen Lehrerberuf ist eine rüstige, ausdauernde, anstellige und wohlgestaltete Leiblichkeit ein dringendes Bedürfniß.

Für Hebung des Lehrerstandes bleibt es nicht gleichgultig, ob derselbe an sich selbst das Bild der Unbehülflichkeit, des Ungeschickes, der Schwäche und der körperlichen Unfreiheit darstelle oder nicht. Wenn gegenwärtig fast alle anderen Stände in rechter Würdigung der Sache eifrigst bemüht sind, auf den Turnplätzen sich rüstig und tüchtig zu erhalten, so wird auch der Lehrerstand nicht der letzte sein wollen, der seine leibliche Rüstigkeit nicht auch fördere. Das Vorurtheil schwindet gewiß auch immer mehr, wonach man seither wähnte, daß körperliche Uebung für einen Mann von so ernstem Berufe nicht wohl anständig sei.

Für Lösung der Turnfrage bei der Volksschule wird natürlich die Stellung der Lehrer zu derselben von großer Bedeutung bleiben. Wenn zur Zeit auch vielen des Turnens unkundigen Lehrern noch nicht zugemuthet werden kann, auch selbst die Turnübungen ihrer Zöglinge zu leiten, so kann doch jeder Lehrer der Sache Vorschub leisten durch die Theilnahme, welche er mit seiner Gegenwart auf dem Schul-Turnplatze, wie durch Ermunterung und Beaufsichtigung seiner Schüler beim Turnen dieser Erziehungsangelegenheit schenkt.

Vor Allem aber ist die Angelegenheit des Volksschulturnens in die Hände der jüngeren Lehrerwelt gelegt. Schon in den Seminarien wird es nöthig, daß der angehende Lehrer mit Fleiß sowohl auf seine eigene turnerische Ausbildung bedacht sei, um für seinen eigenen Bedarf Gesundheit und Rüstigkeit zu gewinnen, als auch um die methodische Gestaltung des Turnens kennen zu lernen, damit er davon in seiner Lehrerwirksamkeit Gebrauch machen könne.

Viertes Kapitel.

Begränzung des Turnens für die Volksschule im Allgemeinen.

Der Volksschule gegenüber wird der Turnunterricht aus äußeren und inneren Gründen nach Art und Ausdehnung des Lehrstoffes auf das Einfachste und Nothwendigste zu beschränken und in das rechte Verhältniß zu den übrigen Lehrgegenständen zu setzen sein. Hier gilt es besonders, die Frage zu lösen: wie die Turnbildung bei aller Vollständigkeit doch mit den einfachsten Mitteln selbst unter beschränkenden Verhältnissen erreicht werden könne.

Mit Frei- und Ordnungsübungen, mit Lauf- und Springübungen, denen sich die Hang- und Stemmübungen an einem einfachen Hang-

und Stemmgeräth, sowie Turnspiele anschließen, kann schon eine ganz ersprießliche und ausreichende turnerische Ausbildung für die Zöglinge der Volksschule gegeben werden.

Soweit es die Umstände erlauben, ist bei Bildung von Turnclassen auf die Altersgenossenschaft und die Zusammengehörigkeit der Zöglinge in der Schule Rücksicht zu nehmen. Die Classeneintheilung der Schule wird zumeist auch für den Turnunterricht die maßgebende sein, indem es dabei möglich wird, jeder Altersstufe ihren bestimmten Kreis von Uebungen zuzuweisen, und so eine stetige lückenlos fortschreitende Entwickelung der Leibeskräfte zu vermitteln.

Es wird hierbei darauf zu achten sein, daß die durchzunehmenden Turnübungen den Kräften der Mehrzahl der in einer Turnclasse vereinigten Schüler angepaßt werde. Beim Turnen der Volksschule kommt es besonders darauf an, eine gewisse Gleichartigkeit in den turnerischen Leistungen zu erreichen und sowohl den Einzelnen mit seinen besonderen Anlagen, wie auch die ganze Classe in geordneter Gleichfertigkeit zu erfassen, damit der Schüler einzeln oder in Gemeinschaft mit seinen Genossen sich frei beherrschen und ordnen lerne.

Bei der Auswahl der Turnübungen in der Volksschule ist darum auch vorzugsweise auf solche Turnarten Rücksicht zu nehmen, welche eine gemeinsame und gleichzeitige Ausführung zulassen und zugleich auch jedem Einzelnen zugemuthet werden können. Wenn es in diesem Sinne darauf ankommt, zunächst bei allen Schülern den Turnunterricht auf einen sichern Grund zu stellen, so ist auf die Freiübungen ganz besondere Sorgfalt zu verwenden. Alle die Uebungen im Stehen, Gehen, Laufen und Springen, wie sie der Schüler im Leben treibt und bereits erlernt hat, werden in reicher Verbindung mit mannigfachen Gliederthätigkeiten für kunstvolle Ausbildung des Leibes verwendet und bieten den sicheren Weg und ausreichende Mittel zu turnerischer Entwickelung.

Von dem gemeinschaftlichen Betriebe dieser Uebungen nach bestimmten Zeit- oder Raumverhältnissen ist die Forderung gar nicht zu trennen, daß das ganze Verhalten des Einzelnen zu der Gesammtheit zugleich eine Schule der Ordnung und der Zucht werde. Wenn die Schule für Zucht und Ordnung erziehen will, so muß sie vor Allem den Leib zum willfährigen Werkzeuge des Geistes machen, und derjenige Turnunterricht verhilft dazu, welcher die Rücksicht auf den Geist, der eben Herr und Meister im Leibe werden soll, in den Vordergrund stellt.

Der ordentliche Betrieb der Freiübungen führt zu gelenker und leichter Beherrschung des Leibes und giebt dem Schüler Anstand und Anstelligkeit, so daß damit ein eckiges, plumpes und unfreies Wesen immer mehr verdrängt wird.

Wie eine solche gleichmäßige Kräftigung und kunstvolle Ausbildung ganzer Schulclassen mit Hülfe der Frei- und Ordnungsübungen erreicht werden kann, ist leicht ersichtlich aus der dabei vorkommenden Aufstellung und Bethätigung der Turnschüler in Reih und Glied, aus der gemeinschaftlichen Uebung an Ort und von Ort, aus der Beziehung auf gemeinschaftliche Richtung, aus dem Einhalten gleicher Abstandsverhältnisse der Turnschüler von einander, aus der taktmäßigen Ausführung aneinandergereiheter einfacher und zusammengesetzter Uebungen und überhaupt aus dem genauen Wechsel von ruhender und bewegender Thätigkeit.

Ein mittelst der Freiübungen durchgebildeter turnfertiger Leib muß vorausgesetzt werden, wenn es sich darnach um den Betrieb derjenigen Turnübungen handelt, welche besondere künstliche Stütz- und Hanggeräthe erfordern, wie bei den Uebungen am Sprunggraben, am Barren, Reck oder Klettergerüst.

Bei diesen Turnarten, welche für den Zögling der Volksschule nicht wegfallen sollen, giebt der Turnschüler die gewöhnliche Stützfläche auf dem ebenen Boden des Turnsaales oder Turnplatzes auf, um von einer ungewöhnlichen Lage aus die körperliche Kraftlosigkeit oder das Ungeschick noch entschiedener bekämpfen zu können, wie auch Hindernisse übersteigen zu lernen.

Bei der Auswahl des Turnunterrichtsstoffes für die Zöglinge der Volksschule ist neben dem Nothwendigen und Zweckgemäßen zugleich auf dasjenige zu achten, wofür die Jugendwelt Vorliebe zeigt. Es läßt sich unschwer erkennen, welche Leibesübungen die Jugend gern treibt, und der Turnlehrer hat deren Lust an gewissen Turnübungen mitzuberechnen, ohne gerade dem jugendlichen Spieltriebe zu viel Zugeständnisse zu machen.

Hierbei ist namentlich auch auf das Turn- und Jugendspiel zu verweisen, das gar sehr im Dienste eines vernünftigen Turnunterrichtes auf allen Stufen zu berücksichtigen ist. Nicht daß das Turnen in Spielen auslaufen soll; wohl aber hat das Turn- und Bewegungsspiel sich der strengeren Turnschule anzureihen, wie der Sieg dem Kampfe.

Fünftes Kapitel.

Vertheilung der Turnübungen nach den Altersstufen.

Die im vorigen Capitel ihrem Wesen nach in allgemeinen Umrissen bezeichneten Leibesübungen haben ihre Verwendung dem schulpflichtigen Alter der Volksschule gegenüber nach Maßgabe der körperlichen Entwickelung desselben zu erhalten. Es kämen hierbei die Altersstufen vom 8 — 14 Jahre in Betracht, da von einem eigentlichen strengen Turnunterrichte vor dem 8 Jahre nicht füglich die Rede sein wird.

Innerhalb des Lebensabschnittes vom 8 — 14 Jahre zeigt der jugendliche Organismus verschiedene Entwickelungsstufen, und es bleibt wichtig, daß der Turnunterricht mit seinen Hülfsmitteln insoweit hinzutrete, als er diese Entwickelung wirksam zu unterstützen geeignet ist. Es bleibt darum nicht gleichgültig: ob in turnerischer Beziehung für diese Wachsthums- und Entwickelungsperiode das Rechte getroffen wird oder nicht, weil der hier geübte Einfluß auf die Körperentwickelung von größerer Tragweite oft für das ganze Leben bleibt.

Im Allgemeinen zeichnet sich jenes Alter durch eine schnell fortschreitende körperliche Entwickelung aus; namentlich im Anfange dieser Periode ist die bildende Thätigkeit im jugendlichen Körper vorherrschend, während derselbe erst gegen das 14 Jahr hin an Festigkeit und Kraft immer mehr gewinnt.

Da die körperliche Entwickelung bei Kindern in diesem Alter je nach zwei Jahren immer wieder einen andern Character zeigt, so wird es sich empfehlen, hinsichtlich der turnerischen Ausbildung derselben drei besondere Stufen zu unterscheiden.

Denken wir zuerst an Knaben im Alter von 8—10 Jahren, so treffen wir bei denselben noch eine unvollkommene und schwache Knochenbildung, ungleiche Entwickelung des Muskelgewebes und überhaupt eine noch unreife Bildung aller Organe. Es bedarf deshalb die physische Lebenskraft hier noch sehr der Schonung und der Turnunterricht wird sich noch in dem unentschiedenen Mittel von Spiel und Ernst zu halten haben, so daß diesen Zöglingen noch Nichts zuzumuthen ist, was an den Punkt der Anstrengung käme. Der Turnunterricht hat für diese unterste Altersstufe mehr die Ausbildung der Gewandtheit als der Kraft im Auge zu behalten, da naturgemäß mit dem Wachsen der Gewandtheit auch die Kraft in dem diesem Alter dienlichen Grade zunimmt. Die

Einkleidung des Turnens in das Gewand des Bewegungsspieles wird sich zunächst deshalb empfehlen, weil sich der Bewegungstrieb dieser Knaben noch nicht in so strenge Formen bannen läßt.

Den Uebungsstoff für diese Stufe werden Frei- und Ordnungsübungen der einfachsten Art zu bilden haben; die einfacheren Gangarten in Verbindung mit Armhaltungen und Armthätigkeiten sollen diese Turnschüler vorbereiten für die taktgemäße gemeinsame Ausführung der Freiübungen. Dann schließen sich den Freiübungen die Uebungen mit den bekannten kurzen Stäben an, welche der Turnlehrer gleichfalls zu benutzen hat, um eine angemessene Erkräftigung der Arm-, Schulter- und Brustmuskeln zu unterstützen. Die brustkorberweiternden Stellungen und Uebungen, wie die Stabübungen sie herstellen helfen, sind schon für diese Altersstufe wichtig. Die leichteren Sprungarten mit und ohne Springschnur, der Lauf, die Uebungen mit dem kleinen und großen Schwungseil und einige Hangelübungen im Streckhange bilden den ausreichenden Uebungsstoff für diese Stufe; von Turnspielen sind die einfacheren, wie Fuchs in's Loch, Fangball, Reifenspiel, Vögel-Verkaufen, Katze und Maus und dergl. in Gang zu bringen.

Für die Knaben von 10—12 Jahren kann der systematische Turnunterricht schon mit mehr Entschiedenheit aufgenommen werden, da hier die Körperbildung in allen ihren Theilen festere Formen gewinnt. Die Verknöcherung nimmt zu; die Muskeln treten mehr hervor, die Sinnenthätigkeit wird reger und die Muskelkraft stärker. Die Beweglichkeit, Biegsamkeit, Geschmeidigkeit und Schnellkraft der Glieder gehören zum Naturell dieser Knaben, die sich bei rascher, unermüdlicher, nicht selten auch starker Bewegung leicht Gewandtheit und mechanische Geschicklichkeit erwerben. In Folge überströmender Lebenskraft ist bei diesen Knaben der Trieb zu freien Bewegungen etwas Natürliches und zu ihrer Entwickelung durchaus Nothwendiges.

Tritt für diese Altersstufe beim Turnunterrichte eine Steigerung der Kraft ein, so ist deshalb doch noch von einer eigentlichen Anstrengung oder Ueberanstrengung abzusehen. Denn die Turnkunst ist streng an das allgemeine Lebensgesetz gebunden, welches nur einen allmäligen Fortgang von den kleinsten Anfängen bis zur höchsten Ausbildung der Leibeskräfte gestattet. Ein Turnlehrer verkennt seine Aufgabe, wenn er in dem naturgemäßen Uebergange der Turnübungen große Sprünge machen und nach leichten Vorübungen sogleich bedeutende Kraftübungen folgen lassen wollte.

Die Frei- und Ordnungsübungen werden hier zusammengesetzter und schwieriger, ihre Ausführung knüpft sich an bestimmtes Zeitmaß und rhythmische Verhältnisse. Es sind diese Turnschüler bald an präcises gemeinsames Handeln zu gewöhnen und dadurch zu einer kunstgerechten Beherrschung des Leibes und seiner Gliedmaßen zu bringen.

Bei diesem Alter beginnt auch die Periode des Gesanges, und je mehr die Schrittweisen und Gemeinübungen der Turnschüler sicher beherrscht werden und ein kunstgemäßes Gepräge erhalten, desto leichter gesellt sich ihnen der Gesang zu, der als ein treffliches Beförderungsmittel von der Turnkunst zu beachten ist, weil er an sich schon einer edleren Gesinnung Nahrung giebt und wesentlich zur Ordnung und Belebung des Turnunterrichtes beiträgt. Leibesfertigkeit und Gesangsfertigkeit sind leicht in Einklang zu bringen, wenn sie gehörig vorgeübt sind, was auf dieser Altersstufe leicht zu ermöglichen ist. Den taktmäßigen Schreitungen, Umstellungen und Freiübungen schließen sich leicht solche Lieder an, deren Taktart mit dem Rhythmus der Uebungen übereinstimmt, je nachdem sie an den $^2/_4$, $^3/_4$, $^3/_8$ oder $^6/_8$ Takt geknüpft werden können. Der Turnlehrer nehme für diesen Zweck Lieder auf, die sonst schon in der Schule heimisch sind, worin Vaterlandsliebe und edle reine Freude an Natur- und Menschenleben in ansprechender und den Turnübungen entsprechender Weise erklingen.

Vor einem Zuvielsingenlassen wird sich der Turnlehrer jedoch zu hüten haben und auch den Gesang nicht mit stark angreifenden Uebungen, namentlich Armübungen, verbinden lassen.

Nächst den Freiübungen kommen nun auch die Stemm- und Hangübungen an den Turngerüsten zu ausgedehnterer Anwendung, so zwar, daß diese Turnschüler zunächst volle Sicherheit erlangen müssen, in allen Uebungen des Streckhanges und Streckstützes. Die Uebungen im Weit-, Tief- und Hochspringen werden nach dem Maaß der Kräfte dieser Turnschüler vollständig erschöpft und von Turnspielen sind die Ball- und Laufspiele für dieses Alter am Geeignetsten.

Die dritte und wichtigste Stufe des Turnunterrichtes für das Alter vom 12 — 14 Jahre hat Schüler zu berücksichtigen, welche ein ungemein schnelles Wachsthum zeigen. Namentlich gegen das Ende dieser Periode ist die Ausbildung des Körpers vorwiegend den edleren inneren Organen zugewendet; ganz besonders die Lungen nehmen an diesem Umbildungsprozesse Theil. Es ist bekannt, wie solche wichtige Veränderungen im jugendlichen Körper mit der sogenannten Pubertäts-

entwickelung zusammenhängen, wobei nicht selten eine vorübergehende Erschlaffung des Muskelsystems eintritt, die sich äußerlich in einer schlotterigen Körperhaltung und überhaupt in einem trägen und schlaffen Wesen bemerklich macht. Der Turnlehrer würde die Natur in ihrem Wirken stören, wenn er hier unpassende Turnübungen treiben ließe; z. B. die Brustorgane mit anstrengenden Knickstützübungen und dergl. übermäßig angreifen wollte. Wegen der Mitleidenheit der edleren Organe während jener Entwickelungsperiode kommen ohnedies entzündliche Erregungen des Brustfelles, der Lunge und des Herzens häufiger vor, so daß der Turnunterricht sich hier um so mehr zu mäßigen hat. Aus den gegebenen Andeutungen wird der Turnlehrer leicht entnehmen können, unter welchen Voraussetzungen hier die Laufübungen zulässig sind.

Es empfehlen sich für diese Altersstufe besonders die sogenannten ableitenden Uebungen, mit denen Arme, Hände, Beine und Füße zu angemessener Thätigkeit veranlaßt werden, zu welchem Zwecke namentlich die Uebungen am Stangengerüst dienen können.

Die schwierigeren Arten und Zusammensetzungen der Freiübungen werden hier vollends erschöpft und zu kunstvollen Gemeinübungen als „turnerische Reigen" zusammengefaßt.

Je genauer die strenge methodische Turnschule auf den früheren Stufen zu Werke ging, desto weniger wird sie hier Gefahr laufen, mit ihren Maßnahmen gegen die angedeuteten Vorsichtsregeln zu verstoßen, so daß alsdann unbedenklich von Gerüstübungen dasjenige erschöpft werden kann, was überhaupt für die Volksschule zulässig ist. Von den Turnspielen gehören der Gränzball, das Barlaufen und derartige Spiele hierher, die schon einen höheren Grad von Kraft und Gewandtheit voraussetzen.

Es können hier natürlich nur andeutungsweise die Grundsätze bezeichnet werden, nach denen der Turnlehrer seinen Uebungsstoff je nach der Art seiner Schüler, nach Maßgabe der zur Verfügung stehenden Zeit und sonstiger localer Verhältnisse zu ertheilen hat. Wichtig bleibt es aber immer, daß auf die körperliche Organisation der Turnschüler der Hauptsache nach Rücksicht genommen werde und die Uebungen so aufeinander folgen, daß der Zögling der Volksschule bei seinem Austritt aus derselben etwas Ganzes und Ordentliches für seine körperliche Entwickelung und Erkräftigung mit davon nehme.

In Schulen, wo die Altersstufen untereinander gemischt sind, wie in der Dorfschule, kann natürlich von jener Abstufung nach den bezeich-

neten Classen weniger die Rede sein, als z. B. in wohlgeordneten Stadtschulen. In diesem Falle muß ein Durchschnittsverhältniß der Leibesübung ermittelt werden, womit dem Bewegungsbedürfniß der älteren wie der jüngeren Schüler wenigstens annähernd genügt wird. Die jüngeren Schüler werden hier die älteren durch ihr geringeres geistiges Fassungsvermögen, wie durch ihr körperliches Ungeschick mehrfach hemmen; allein es wird dennoch auch unter solchen schwierigeren Umständen ein verhältnißmäßig niedrigeres aber doch nicht ungünstiges Ergebniß zu erzielen sein.

Zur Erreichung des Turnzweckes muß auch in jeder einzelnen Turnstunde dafür Sorge getragen werden, daß die Turnübungen eine solche Zusammenstellung erhalten, wonach die Turnschüler möglichst allseitig zu einer gleichmäßigen Bethätigung ihrer Kräfte und Glieder Veranlassung erhalten. Nächst Frei- und Springübungen werden womöglich in jeder Turnstunde Haug- und Stemmübungen vorkommen müssen. Die Freiübungen eröffnen und beschließen etwa die Turnstunde; doch soll der Turnlehrer nicht meinen, als solle das Turnen ganz in Freiübungen aufgehen. Bei alle dem besonderen Werthe, den die Freiübungen für das Schulturnen haben, reichen sie doch nicht allein für eine ordentliche Turnbildung aus. Etwa eine Viertel- oder halbe Stunde ist darauf zu verwenden; alsdann wechseln mit ihnen die Gerüstübungen ab, welche ihre unleugbaren Vortheile auch für das jugendliche Alter haben. Denn sie sind zu einer tüchtigen Ausarbeitung der Arme, Schultern, der Brust- und Bauchmuskeln, und dadurch selbst zur Kräftigung und Entfaltung der Athmungs-, Kreislaufs- und Verdauungswerkzeuge unentbehrlich; doch wurde bereits bemerkt, wie sie vorzugsweise den geübteren und erstarkteren Schülern in voller Ausdehnung zu gestatten seien.

Es empfiehlt sich schon von selbst, daß die Turnschüler nach stärker angreifenden und erhitzenden Uebungen wieder mit gelinder wirkenden beschäftigt werden, und namentlich im Winter wird die Umsicht des Turnlehrers schon dafür sorgen, daß seine Schüler nicht Erkältungen ausgesetzt werden.

Die äußeren Einrichtungen sind so zu treffen, daß eine gleichzeitige Bethätigung mehrerer Turnschüler ähnlich wie bei den Freiübungen auch bei den Gerüstübungen hergestellt werden kann, was durch Langbarren, in denen wohl 8 — 10 Schüler auf einmal im Stütz schwingen können, durch eine gehörige Anzahl von Stangenpaaren des Stangengerüstes und dergl. zu ermöglichen ist.

Namentlich bei der Volksschule, wo die Zeit sehr auszukaufen ist, muß jene langweilige Art des Turnens beseitigt werden, wobei 20—30 Turnschüler nach einander eine und dieselbe Uebung abturnen und der Einzelne oft Viertel- und halbe Stunden warten muß, bis er einmal an die Reihe kommt.

Sechstes Kapitel.

Der Turnunterricht in seiner besondern Beziehung zu den verschiedenen Arten der Volksschule.

Wenn vom Turnen der Volksschule die Rede ist, so fragt es sich, ob dasselbe ein Bedürfniß für alle Gattungen der Volksschule sei, da wir zur Zeit wenigstens Volksschulen in größeren und kleineren Städten (sogenannte Bürgerschulen), sowie Armenschulen und Landschulen unterscheiden; oder ob der Turnunterricht dieser oder jener Schulgattung besonders zukommen solle.

Aus dem Begriffe der Erziehung ist die körperliche Ausbildung nach dem früher Gesagten als eine Nothwendigkeit für alle Zöglinge der Volksschule herzuleiten. Freilich wird dieser theoretisch feststehende Satz durch die thatsächlichen Zustände und Verhältnisse mancherlei Modificationen erleiden müssen, die hier mit berührt werden sollen, indem wir das Bedürfniß der turnerischen Ausbildung von den eigenthümlichen Culturzuständen herleiten, unter denen die Zöglinge unserer Volksschule leben.

Die bei Weitem größere Anzahl der Zöglinge aus der Volksschule geht zu Berufsarten über, für welche ein gesunder, kräftiger, anstelliger und ausdauernder Körper als dringendes Bedürfniß erscheinen muß. Daß der Grund dazu in den Entwickelungsjahren während der Schulpflichtigkeit gelegt werden muß und kann, liegt nahe und ist durch Wissenschaft und Erfahrung nachgewiesen.

Ziehen wir in Betreff des Bedürfnisses einer turnerischen Jugenderziehung zunächst die Zöglinge der Volksschule in den größeren Städten in Betracht, so stellt sich bald heraus, daß für dieselben meist wenig Raum und Gelegenheit zu leiblichen Uebungen vorhanden ist, welcher Mangel die gesundheitliche Erziehung der Jugend offenbar beeinträchtigt. Vielleicht befindet sich in dem Besitze der Eltern oder zum Nießbrauche derselben ein Gärtchen am Hause, oder ein Hof; oder in der Nähe ist ein öffentlicher Platz, der zum Spiele und zu naturgemäßer Leibesübung benutzt werden könnte. Allein das Gärtchen muß zu Zier- und Nutzpflanzen dienen; der Hof wird nothwendig zu gewerblichen Zwecken

und auf den freien Plätzen der Stadt darf die Polizei das Umhertummeln nicht dulden.

Rechnen wir zu dieser Beschränkung eines gesundheitlichen Regens und Bewegens den Umstand, daß in den größeren Städten auch noch Mangel an frischer Luft und andere gesundheitswidrige Einflüsse herrschen, so wird uns die Bedeutung der Turnschule gerade für die Zöglinge der Volksschule in den größeren Städten gewiß als vorwiegend erscheinen.

In kleineren Städten und den Landstädten ist die Jugend in mancher Beziehung oft besser daran. Es fehlt hier nicht an Platz; auch das Heranziehen der Jugend zu Garten- und Landarbeit giebt derselben eine gewisse Derbheit. Allein hier nimmt der Hausstand der meisten Bewohner vorherrschend das Wesen des Gewerbes an, so daß Mann, Weib und Kind in die gewerblichen Thätigkeiten gezogen werden. Gewisse Gewerbsformen gehen von Geschlecht zu Geschlecht über und haben für die unter solchen Verhältnissen aufwachsende Jugend meist etwas Versteifendes und die gesundheitliche Entwickelung Hemmendes. Es wird darum die Jugend der eigentlichen Gewerbs- und Fabrikstädte gar sehr des Einflusses der Turnanstalt bedürfen.

In größeren und kleineren Städten bestehen auch Armen- oder Freischulen. Zur Zeit hat man noch gar wenig daran gedacht und daran denken können, die Mission des Turnens auch diesen Schulen gegenüber zu erfüllen; und dennoch ist dieselbe hier nicht ohne Bedeutung. Es steht zwar fest, daß der bittere Mangel kein Freund vom Turnen und von körperlicher Entwickelung ist; namentlich auch die Eltern der armen Kinder werden das Turnen, weil ihnen meist die Einsicht von der Bedeutung geregelter Turnübungen abgeht, nicht zu schätzen wissen.

Wer aber die Verhältnisse genauer ansieht, unter denen das arme Kind aufwächst, dem wird es bald klar werden, wie von einer auffälligen körperlichen Verwahrlosung gerade unter der Jugend der ärmeren Bevölkerung auch leibliche Verkümmerung, Krankheit und Elend abzuleiten sind. Vom Hause aus wird für das Kind armer Eltern körperbildungshalber wenig gethan, und doch bedarf auch das arme Kind von Jugend auf einer freien, allseitigen Entfaltung seiner körperlichen Anlagen, damit es im Besitze ihrer Gesammtkraft bei seinen Arbeiten und Geschäften nicht Frohsinn und Gesundheit verliere. Ehe das arme Kind zu Kraft und Gewandtheit gelangt, muß es schon zeitig in den Dienst der harten Arbeit neben Mangel und Entbehrung treten. Denn die meisten Eltern gehen darauf aus, so bald als möglich den schwächlichen und verkümmerten

Körper ihrer Kinder durch Mithülfe bei der Arbeit abzunützen, ehe er sich ordentlich entwickeln konnte. Gerade das arme Kind besitzt in seinem gesunden und kräftigen Körper eigentlich das einzige Capital, von dessen Zinsen es sein ganzes Leben lang zehren soll; in der Wirklichkeit aber wird dieses Capital schon angegriffen, ehe es zu der erforderlichen Höhe aufgesammelt worden ist..

Nun soll man nicht etwa wähnen, als könne das Turnen allein die leibliche Wohlfahrt des armen Kindes befördern, da ja Nahrung, Kleidung, Wohnung und andere Dinge noch dazu gehören; allein erfahrungsgemäß kann das wohlgeordnete Turnen ein recht wirksames Mittel werden, dem armen Kinde zu gesunden und kräftigen Gliedmaßen zu verhelfen.

Meist wird die Jugendzeit dieser Kinder von den Eltern Arbeitshalber mit Beschlag belegt, so daß hier von einem ordentlichen Ausleben der Jugend wenig die Rede sein wird. Der Turnunterricht würde wenigstens ein Stück von diesem Jugendleben bieten können, und in mehrfacher Hinsicht müßte es als eine Wohlthat bezeichnet werden wenn der erkräftigende, erfrischende und erheiternde Einfluß der Turnanstalt auch dem armen Kinde zu gute käme.

Hinsichtlich der Volksschule auf dem Lande geht das gewöhnliche Urtheil meist dahin, daß hier das Turnen nicht nothwendig sei, weil auf dem Lande Raum zur Bewegung und frische Luft so recht eigentlich zu Hause seien und den Kindern der Landschule die Leibesübung mit ihrem Stande gegeben sei; denn sie müssen von Kindheit auf im Schweiße ihres Angesichts ihr Brod essen und die Arbeit ist ihnen eben die Uebung.

Und dennoch stellt sich selbst den frischen Bauernknaben gegenüber die Turnfrage anders, als es zunächst den Anschein hat. Denn trotz jener vielgerühmten gesundheitsgünstigen Verhältnisse des Landlebens zeigt dieses doch sehr wenig Spuren von leiblicher Rührigkeit und Lebendigkeit, und am allerwenigsten arbeitet die Erziehung darauf hin. Das Landkind wird allerdings abgehärtet; denn es muß Hitze und Kälte ertragen, mit schlechter Nahrung vorlieb nehmen, viel tragen und heben und überhaupt schwere Arbeit verrichten. Dadurch wird eine gewisse Derbheit und Festigkeit gewonnen, aber meist auf Kosten der Beweglichkeit, weil die Jugend oft genug zu früh angestrengt und so zusammengedrückt wird, daß der Leib nicht ordentlich und allseitig herauswachsen kann. Wenn man darum sagt, daß für die Landkinder Leibesbildungs-

halber im Sinne einer rationellen Turnkunst Nichts zu geschehen brauche, weil sich bei ihnen die Leibesübung von selbst mache, so ist das nicht richtig.

Allerdings leben die Landkinder in der beweglichen und stets rührigen Schöpfung und freien Natur; aber es fehlt ihnen an innerem Trieb, an äußerer geistiger Gelegenheit, sich Gewandtheit zu verschaffen. Unfreiheit und Armuth der Eltern wachsen bald auch in die Kinder hinein. Neben der Beweglichkeit fehlt den Landkindern Schick und Blick, Lebenstakt, der gehörige Uebergang von Ruhe in die Bewegung und von der Bewegung in die Ruhe. Jene leibliche Taktlosigkeit wirkt meist auch auf den Willen zurück, der ebenso schwankend und schwach bleibt, wie die unbehülflichen und schlotterigen Arme und Beine. Der Landjugend ist es darum sehr dienlich, daß sie den Leib ebenso schulmäßig übe wie den Geist.

Natürlich wird der Turnunterricht auf dem Lande sein besonderes Gepräge erhalten müssen; denn jedes Ding muß sich nach Ort und Zeit richten. Die Turnanstalt auf dem Lande würde namentlich die Gewandtheitsübungen zu pflegen haben, wie auch die Form von Spielen den ländlichen Turnübungen besonders angemessen wäre.

Was endlich das Turnen der weiblichen Schuljugend betrifft, so wird sich dasselbe nach Art und Ausdehnung der leiblichen Ausbildung wesentlich von der Anwendung unterscheiden, welche das Turnen bei den Knabenschulen findet. Es soll darum dem Mädchenturnen ein eigenes Kapitel gewidmet sein.

Siebentes Kapitel.

Das Turnen der Mädchenschulen.

Die Entscheidung der Frage: ob auch die weibliche Jugend der Volksschule an den gymnastischen Uebungen Theil nehmen solle, ist an vielen Orten, namentlich in den größeren Städten, bereits thatsächlich dadurch gelöst wurden, daß viele Schulen den über Vorurtheile erhabenen Ansichten und Wünschen der Eltern durch Einführung des Mädchenturnens entsprochen haben.

Es kann deshalb hier weniger darauf ankommen, die Nothwendigkeit oder Zeitgemäßheit des weiblichen Turnens nachzuweisen, als vielmehr die Gesichtspunkte zu bezeichnen, unter denen dasselbe aufzufassen und durchzuführen ist.

Durch den tiefgreifenden und als Gegensatz sich darstellenden Unterschied der Geschlechter ist der wesentliche Unterschied zwischen der männlichen und weiblichen Erziehung überhaupt gegeben. Das würde auch die besondere Ausbildung eines weiblichen Turnens um so mehr bedingen, als die weibliche Leiblichkeit ihrer gesammten Organisation nach gar nicht für eine Energie der sich nach außen entwickelnden Bewegung und der Kraftäußerungen angelegt ist. Darnach wäre es als verfehlt anzusehen, wenn man die für Knaben gebräuchlichen Turnübungen ohne Weiteres auch auf die Mädchen übertragen wollte.

Die rationelle Turnkunst hat diese Ausscheidung der Turnarten für Mädchen bereits vorgenommen und dabei alle unweiblichen Turnübungen, energische Streckungen, weite und hohe Sprünge u. dgl., wie sie bei Knaben durch Reck-, Barren- und Kletterübungen veranlaßt werden, als unstatthaft vom Gebiete der weiblichen Turnkunst fern gehalten.

Dagegen werden die ausgewählteren und gefälligeren Formen der turnerischen Freiübungen den Hauptttheil des Mädchenturnens auszumachen haben, da die hierbei vorkommenden leichten Bewegungen der Hände, Arme, Füße, Beine, des Rückgrates und der Hüften in Verbindung mit allerlei Gang- und Schrittweisen und mit angemessenen Lauf-, Hüpf- und Springübungen in mannigfacher und schöner Gestaltung ganz geeignet sind, die Beweglichkeit und Erkräftigung des weiblichen Organismus zu befördern. Für die kunstvollen Verbindungen solcher Bewegungen treten namentlich Takt und Rhythmus hinzu, um neben dem Körperbildenden den ästhetischen Character dieser Uebungen zu sichern. Solche rhythmische Bewegungen hat die neuere Turnschule namentlich in den turnerischen „Reigen" zusammengefaßt, welche für das Mädchenturnen besondere Bedeutung erhalten.

Außer den Freiübungen sind dann die Stabübungen, die Uebungen mit dem kurzen und langen Schwungseile und einige Häng- und Stemmübungen an den vorhandenen Vorrichtungen ausreichend, die körperliche Ausbildung der Mädchen zu fördern. Unser Leitfaden hat nur hie und da speciell auf das Mädchenturnen Rücksicht nehmen können; doch wird der Lehrer nach den gegebenen Andeutungen auch aus den hier gebotenen Uebungen eine Auswahl für Mädchen treffen können. Das Bewegungsspiel behält auch hier seine Bedeutung.

Für Lehrer, welche dem Mädchenturnen weitere Sorgfalt und Aufmerksamkeit widmen wollen, bietet die Schrift: „Die weibliche Turn-

kunst. Leipzig, Weber 1855" genauere Auskunft über Theorie und Praxis des Mädchenturnens.

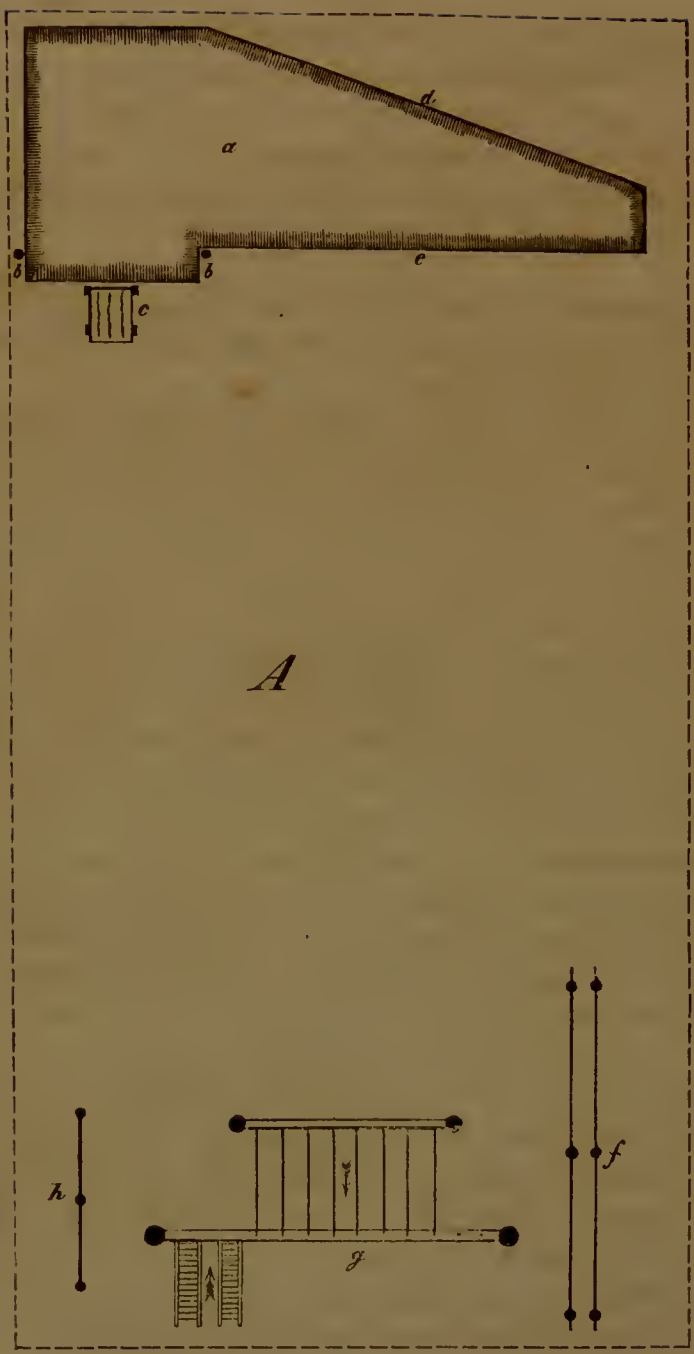
Achtes Kapitel.

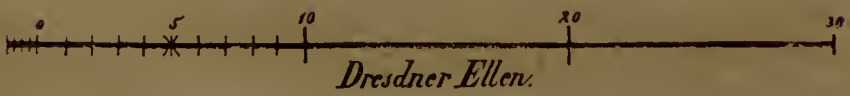
Aeußere Erfordernisse und Einrichtungen für den Turnunterricht.

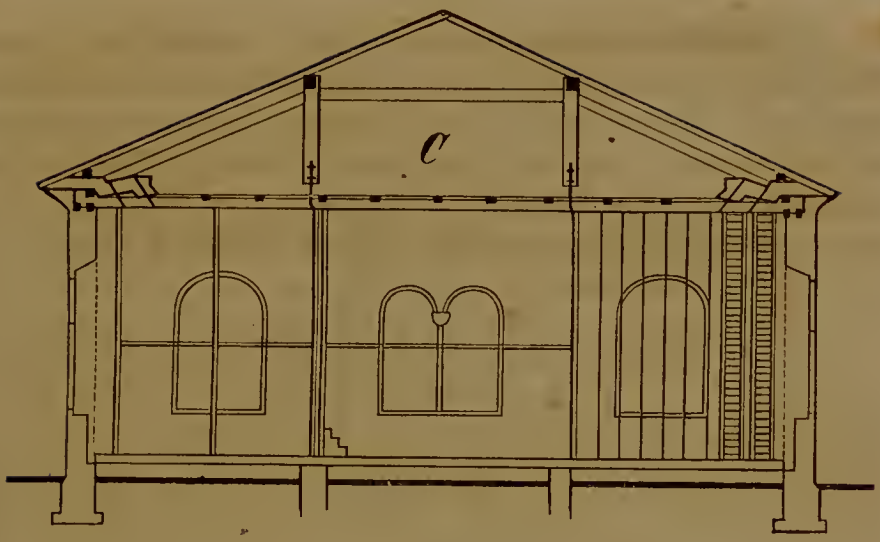
Der Turnunterricht verlangt wie jeder andere Schulunterricht seine angemessenen Räume und Lehrmittel, mit deren Hülfe er zu jeder Zeit regelmäßig ertheilt werden kann.

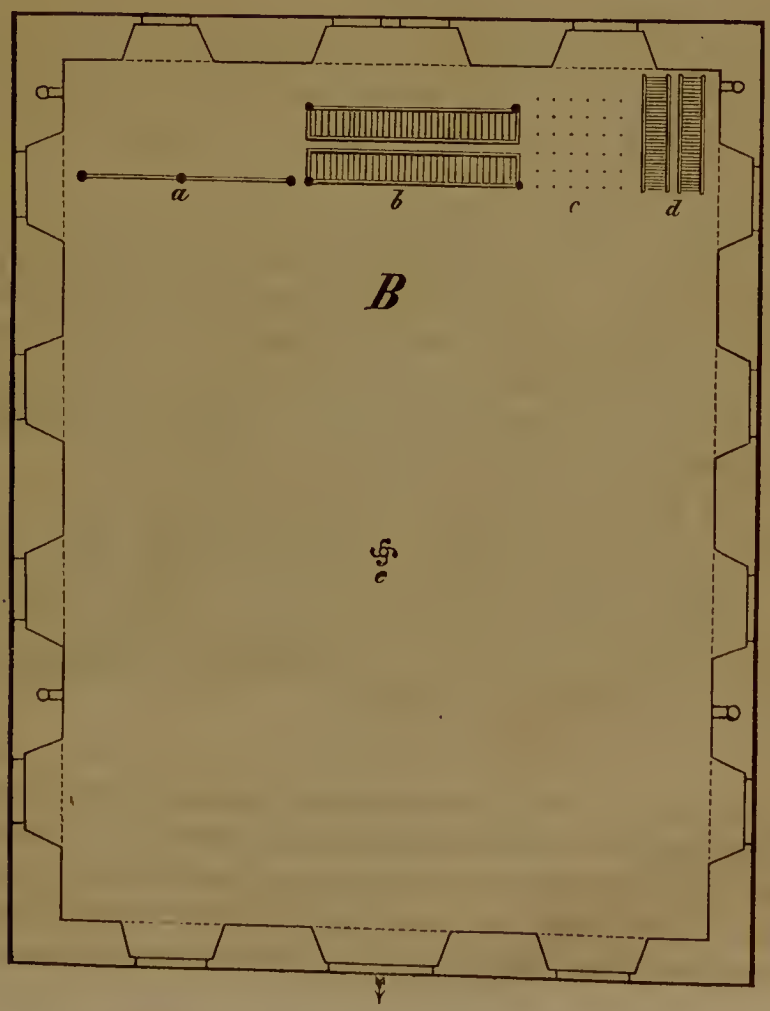
Ein der Größe der Schule entsprechender Turnplatz, auf welchem die Turnübungen in der besseren Jahreszeit im Freien vorgenommen werden können, ist schon überall als unbedingt nöthig für die Zwecke des Schulturnens anerkannt worden. Er muß einen freien geebneten Raum darbieten, auf welchem die Freiübungen unter gleichzeitiger Betheiligung einer vollen Schulclasse ausgeführt werden können. Ein Platz von 150 Fuß Länge und 50 Fuß Breite ist dafür ganz ausreichend; obgleich es hier heißen mag: je größer, je besser, so wird man sich unter Umständen auch mit kleinerem Raume begnügen, im Ganzen aber jene Ausdehnung als Minimalsatz gelten lassen müssen. An den Seiten des Platzes sind in geschickter Vertheilung diejenigen Vorrichtungen und Turngerüste anzulegen, wie sie der Leitfaden für das Turnen der Volksschule als erforderlich bezeichnet. An der einen schmalen Seite befinden sich etwa die Springvorrichtungen, an der anderen das Stangengerüst, die Barren und dergleichen für die Hang- und Stemmübungen.

Ganz besonders wichtig für regelmäßige und zweckentsprechende Ertheilung des Turnunterrichtes ist ein geräumiger Turnsaal, in welchem eine volle Schulclasse von 50—60 Zöglingen gleichzeitig und unbeengt beschäftigt werden kann. Ein solcher heizbarer Saal von 60 Fuß Länge, 50 Fuß Tiefe und 16—18 Fuß Höhe, hat sich für das Bedürfniß auch voller Schulclassen als ausreichend bewährt. Auch hier sind die feststehenden Gerüste an der schmalen Seite des Saales anzubringen, damit ein freier Raum für die Freiübungen übrig bleibt. Der Boden ist mit Dielen und nicht mit Kies oder Lohe zu belegen.


d
a
b
b
e
c
A
h
g
f


0
5
10
20
30
Dresdner Ellen.


C


a
b
c
d
B

Die Erfahrung hat gezeigt, daß von einer Forderung und Sicherstellung des Turnunterrichtes, wie von bemerkbaren Resultaten desselben nicht gut die Rede sein kann, bevor nicht solche Turnräume hergestellt werden, in denen er auch im Winter und bei schlechter Witterung seinen regelmäßigen Fortgang nimmt. Die Anlage der Turnhäuser und Turnplätze ist wo möglich in unmittelbarer Nähe der Schule zu treffen.

Zur Erläuterung mag noch ein kleiner „Grund- und Aufriß von Turnräumen," wie sie für die Zwecke dieses Leitfadens bestimmt sind, hierbei folgen. Die Zeichnung A deutet den Turnplatz an, dessen mittlerer Raum zu Freiübungen und Spielen freizulassen ist, während an der einen schmalen Seite der Springgraben (a) angelegt ist; auf der anderen Seite ist das Stangengerüst (g) nebst einem Langbarren (f) und einem Doppelreck (h) aufgestellt. Es empfiehlt sich sehr, im Freien auch einen sogenannten Schwebebaum anzubringen, einen glattgeschälten Stamm, der 2—3 Fuß hoch wagerecht über dem Boden liegt und zu allerlei Schwebeübungen dient, welche den Freiübungen und Schrittweisen zu entnehmen sind.

Natürlich ist in der Zeichnung nur eine Minimalgröße angenommen, über die man so weit als möglich hinausgehen mag, wenn es die Verhältnisse gestatten. Unter B ist der Grundriß eines Schulturnsaales gegeben, an dessen schmaler Seite ein Doppelreck (a), 2 wagerechte Leitern (b), ein Stangenwald (c) und 2 schräg Leitern (d), wie in der Mitte ein Rundlauf (e) fest angebracht sind. Der Aufriß C verdeutlicht nur die Aufstellung der Geräthe mit der Seitenansicht.

Wenn hier mit dem glatten Saale das Einfachste geboten ist, so wird man doch bei einigermaßen günstigen Verhältnissen wohl thun, dafür zu sorgen, daß die Turnschüler aus dem Freien nicht unmittelbar in den Saal, oder aus diesem in's Freie treten. Aus gesundheitlichen Rücksichten empfiehlt es sich, vor der Eingangsthür ein Entrée, Garderobe oder ein Wartezimmer anzulegen.

Der Turnunterricht wird durch einen fachkundigen Lehrer dergestalt ertheilt, daß jede Schulclasse wöchentlich mindestens zwei Turnstunden erhält. Die Ertheilung des Turnunterrichtes an Classe für Classe erleichtert die Regelung und das stetige Fortschreiten dieses Unterrichtes wie die Handhabung der Disciplin, und sichert durch die genauere Be-

achtung der Einzelnen von Seiten des Lehrers die Resultate, welche man vom Turnen überhaupt für körperliche Entwickelung der Schüler nothwendig erwarten muß. Neben diesen zwei unbedingt nothwendigen Unterrichtsstunden, welche dem Einzelnen die eigentliche Turnschule geben sollen, ist noch eine dritte vorzusehen, in welcher die ganze Schulgenossenschaft in freierer Weise und nach eigner Neigung ihre Leibesübungen, etwa unter selbstgewählten Vorturnern, treiben, und in der heiteren Freiheit der gymnastischen Spiele unter den Augen des Lehrers ihre Jugend in der rechten natürlichen Weise ausleben kann.

Gestattet es die Schulverfassung, über dieses Minimum der dem Turnen einzuräumenden Zeit hinauszugehen, etwa den Zöglingen täglich Gelegenheit zur Leibesübung zu bieten, so ist das nur um so besser.

Der ordentlich eingerichtete und überall auf die einfachsten Zwecke der Schulbildung beschränkte Turnunterricht sollte allgemein verbindlich sein; denn die Theilnahme daran kann nicht von dem Urtheile, der Trägheit, Lauheit oder Unlust der Schüler abhängig gemacht werden. Nur in dringenden Fällen mag ärztliches Gutachten von der Theilnahme am Turnen dispensiren. Die neuere Turnschule besitzt eine Menge von Uebungen auch für Schwache und Gebrechliche, und gerade solchen Schülern ist die Körperübung doppelt nothwendig.

Die Turnstunden sind entsprechend auseinander auf diejenigen Tage zu verlegen, an denen sich die Schul- und Arbeitsstunden häufen, wo möglich im Anschlusse an die Vor- und Nachmittagsstunden, oder auch wo es angeht, selbst mit vorsichtiger Einlage *zwischen* die Schulstunden.

Die Kleidung der Turnschüler muß so eingerichtet sein, daß sie eine freie und leichte Bewegung bei allen Turnübungen zuläßt. Die allgemein gebräuchlichen Leinwand- oder Drelljacken empfehlen sich durch Zweckmäßigkeit und Wohlfeilheit.

B. Die Frei- und Ordnungsübungen.

Vorbemerkung.

Die pädagogische Betreibung des Turnunterrichtes hat von selbst auf die Wichtigkeit derjenigen Leibesübungen hingewiesen, welche sich durch ihre Natürlichkeit und Einfachheit als die Grundübungen alles Schulturnens empfehlen. Bei den Freiübungen bewegt sich der Turnschüler frei auf dem gewöhnlichen Erdboden als seiner natürlichen Stützfläche ohne Hinzunahme irgendwelcher Geräthe und Gerüste; ihr Zweck ist namentlich darauf gerichtet, eine freie Beweglichkeit aller Gliedmaßen und Körpertheile zu bewirken, überhaupt den Turnschüler gewandt und anstellig zu machen und ihn in den Stand zu setzen, mit seinem Bewegungsvermögen den Anregungen des Willens schnell und sicher nachzukommen. Diese freie Beherrschung des Leibes wird durch mancherlei Uebungen im Stehen, Gehen und Drehen, im Laufen, Hüpfen und Springen erzielt werden können.

Insofern diese Bewegungen von einer größeren Anzahl von Turnschülern zu gleicher Zeit und auf gemeinsamen Befehl im Takt ausgeführt werden, heißen sie Gemein- oder Massenübungen.

Bei dieser gesellschaftlichen Ausführung der Freiübungen mußte bald das Verhältniß der Einzelnen aus der Turngemeinschaft zu einander geordnet und geregelt werden, so daß der Turnschüler bei dem Betriebe der Freiübungen zugleich zu lernen hat, wie er sich unter verschiedenen schnell umzusetzenden Verhältnissen mit seiner Turnclasse aufstelle und bewege. Diese Uebungen der Einordnung des Einzelnen in das Ganze, wie sie durch verschiedene Aufstellungen, Wendungen, Schwenkungen und andere mehr oder weniger kunstvolle Zusammenstellungen einer größeren Turnclasse angestellt werden, sind als eine weitere Art von Gemeinübungen mit dem Namen Ordnungsübungen bezeichnet worden. Die Ordnungsübungen unterstützen zunächst den Betrieb der Freiübungen, da mit ihrer Hülfe die leichte, sichere und unbehinderte Ausführung derselben durch eine zum Ganzen geeinte Turnerschaar ermöglicht wird; dann sind sie aber auch Selbstzweck, in sofern der Turnschüler durch

das geregelte Verhalten zu seinen Mitturnern unter mannigfach und oft plötzlich wechselnden Verhältnissen eine tüchtige Schule der Ordnungsfertigkeit, der Aufmerksamkeit, Selbstbeherrschung und leiblichen Gewandtheit erhält, die für die turnerische Ausbildung der Jugend besonderen Werth hat.

Mit diesen Turnarten wird der Körper durch die allmälige und allseitige und dabei doch nicht übermäßige und gewaltsame Uebung aller Bewegungsanlagen auch für die sichere und gefahrlose Ausführung aller übrigen stärkeren und durchgreifenden Turnübungen angemessen vorbereitet.

Da die Freiübungen die kunstgemäße Ausbildung der für das Leben wichtigen Bewegungen des Stehens, Gehens, Laufens und Springens fördern, so sind sie ganz besonders für gute Haltung, körperlichen Anstand und für ein gewandtes und anstelliges Wesen von Wichtigkeit. Insofern die mit den Freiübungen zu erlangende Beherrschung aller Leibesbewegungen nur durch häufige Wiederholung der verschiedenen Uebungen hergestellt werden kann, so wird mit denselben zugleich das dem Körper nöthige Maß von Bewegung in gesundheitlicher Beziehung geboten.

Die Einführung der Freiübungen bei den Schulen wird dadurch erleichtert, daß sie keine kostspieligen und zusammengesetzten Turngerüste erfordern, sondern nur einen freien Raum, der in Schulhöfen, Vorplätzen und anderen Räumlichkeiten doch wohl unter allen Umständen zur Verfügung sein wird.

In unterrichtlicher Beziehung ist der Umstand wichtig, daß bei den Freiübungen stets eine größere Anzahl von Turnschülern, etwa ganze Schulclassen von 30—50 Zöglingen unausgesetzt und gleichzeitig von einem Lehrer beschäftigt werden können. Bei der Reichhaltigkeit des Uebungsstoffes ist der Lehrer im Stande, den Unterricht in den Freiübungen lebendig und erfolgreich zu betreiben und denselben der geistigen Fassungskraft, wie dem körperlichen Geschick seiner Zöglinge anzupassen. Sie gewähren zugleich den Vortheil, daß sie allen Turnschülern, den schwächeren wie den rüstigeren, geboten werden können, so daß davon die Gesammtheit und nicht blos einzelne besonders begabte Schüler Vortheil ziehen. In den Freiübungen werden auch dem schwächeren Schüler ein sicherer Weg und ausreichende Mittel geboten, um zu dem erforderlichen Grade turnerischer Ausbildung zu gelangen, während zugleich der körperlich Begabte genöthigt wird, seine Kräfte zu mäßigen und geschickt zu verwenden für kunstgerechten Gebrauch im Dienste des Ganzen. Dieses gemeinsame Bemühen, die Leistung der Gesammtheit zu möglichster Vollkommenheit zu bringen, hat für die Jugend etwas ungemein

Anregendes und Belebendes; es kommt damit ein frischer Geist in die ganze Turngesellschaft, die auch den Schwächeren mit fortreißt und ihn nicht eher ruhen läßt, als bis er der gerade geforderten Uebung Meister wird.

Auch ersetzen solche turnerische Gemeinübungen als taktische Vorübungen bei der Jugend in vollkommenem Grade das, was man sonst durch die immerhin einförmigen Exercirübungen zu erreichen strebte.

Die kunstvoll ausgebildeten Frei- und Ordnungsübungen gestalten sich zuletzt zum turnerischen „Reigen" oder zu einer Zusammenstellung rhythmischer und taktgemäßer Bewegungen, die in wechselvollen und lebendigen Umzügen und Verschlingungen der Einzelnen oder ganzer Reihenkörper in Verbindung mit allerlei passend zusammengestellten Freiübungen bestehen.

Um den Lehrer in das Gebiet der Freiübungen einzuführen, werden dieselben hier zuerst nach ihrer Ordnung in Hinsicht auf die Gliederung und freie Thätigkeit des menschlichen Körpers, sowie nach den hauptsächlichsten Stellungen, Gang-, Lauf- und Sprungarten beschrieben, worauf dann eine Anweisung zu der unterrichtlichen Verwendung derselben in Verbindung mit den Ordnungsübungen folgt, so daß die letzteren nicht in einem besonderen Abschnitte behandelt werden.

I. Freiübungen von der Grundstellung aus.

Insofern der menschliche Leib nebst seinen veränderten Zuständen Gegenstand der turnerischen Uebung wird, unterscheidet man an demselben die Hauptgliederungen nach Kopf, Rumpf und Gliedmaßen und ordnet die Freiübungen selbst nach den Bewegungen, die nach Maßgabe der mehr oder weniger freien Gelenke sich als die natürlichen und äußerlich unterscheidbaren ergeben, wonach also von Fuß-, Knie-, Bein-, Arm-, Ellenbogen-, Hand- und Kopfthätigkeiten die Rede sein kann.

Für die Durchführung der Freiübungen kommt das Stehen als der erste Zustand in Betracht, und wir gehen beim Turnen in den Freiübungen von der Grundstellung aus, oder von derjenigen aufrechten Stellung, wobei die Beine gestreckt und die Fersen zwar geschlossen sind, die Füße aber einen Winkel von 60 — 90 Grad mit einander bilden. Die Brust tritt bei dieser gewöhnlich mit „Stellung" bezeichneten Körperhaltung heraus, Rumpf und Kopf halten sich gerade, die Schultern sind ein wenig nach hinten gezogen und die Arme hängen frei an beiden

Fig. 1.

Seiten des Leibes herab. (Fig. 1.) In diese Stellung haben sich die Turnschüler jedesmal bei Beginn der Freiübungen zu begeben oder sie kehren in dieselbe zurück, wenn nach den Freiübungen ein „Halt!“ oder „Stillstand!“ geboten wird.

Wenn man nach der Gliederung des Körpers alle möglichen Freiübungen aufzählen und namentlich die Verbindungen derselben alle erschöpfen wollte, so könnte man leicht ein an die Tausende gehendes Register derselben anlegen, und es wäre das Unerquicklichste für den Turnlehrer, wenn er alle diese möglichen Uebungen der Reihe nach abturnen lassen sollte. Für den unterrichtlichen Zweck hat er vielmehr die wesentlichen Uebungen, welche offenbar körperbildend und pädagogisch brauchbar sind, von den untergeordneten und weniger wichtigen zu unterscheiden. Ein Turnlehrer, der sich lange bei dem Fuß- oder Handkreisen, oder beim Links- und Rechtsstampfen, oder beim Kopfbeugen und dergl. aufhalten wollte, würde in den Fehler des Kleinlichen und Langweiligen verfallen. Die Richtschnur giebt in dieser Beziehung der Spieß'sche Satz: „Die Uebungen sollen nicht in strenger Reihenfolge nach Hauptarten, Nebenarten und Gattungen betrieben werden, sondern nach Auswahl in Betreff der leichteren und schwereren Stufen, der allseitigen Uebung des Leibes in den Haupttheilen desselben, der gleichmäßigen und wechselnden Uebung in den verschiedenen Hauptzuständen des ganzen Leibes und endlich der wesentlichen und turnschickigen Uebungen.“ Diese Turnschickigkeit der Freiübungen läßt sich am Geeignetsten ermitteln, wenn man dieselben zerlegt: in unentbehrliche oder Hauptübungen, die zu häufiger Anwendung besonders geeignet sind; — dann in untergeordnete, von denen nur gelegentlich Anwendung zu machen ist — und in unwesentliche, die beim Schulturnen füglich wegbleiben können.

Beginnen wir zunächst:

1) mit den **Kopfübungen,** so unterscheiden wir

a) das Kopfdrehen, wobei der Kopf bei feststehender Haltung der Schultern um seine Längenachse links oder rechts gedreht wird. Ver-

harrt der links oder rechts gedrehte Kopf in dieser Haltung, so nennen wir das eine Drehhalte, was auch für andere Gliederhaltungen dieser Art gilt.

b) Beim Kopfbeugen senkt sich der Kopf von seiner aufrechten Haltung aus gegen den Oberkörper, was vor-, rück- und seitwärts möglich ist. Das schwunghafte Beugen des Kopfes in entgegengesetzten Richtungen ergiebt das Kopfschwenken.

c) Das Kopfkreisen ist diejenige Bewegung, wobei der Kopf z. B. durch die Beughalten links seitlings — vorlings — rechts seitlings und rücklings geht, ohne in die aufrechte Stellung zurückzukehren.

Alle diese Uebungen sind für das Schulturnen von untergeordneter Bedeutung, und kommen höchstens auf den unteren Stufen vor, besonders da die Kopfwendungen bei den Ordnungsübungen ohnedies häufig Anwendung erleiden.

Wichtiger für die Zwecke des Turnens sind die Uebungen

2) der **Brustgliedmaßen** oder der **Arme**, deren Bedeutung davon herzuleiten ist, daß sie im Zusammenhange mit dem Brustkorbe stehen und durch ihre Thätigkeit sowohl auf die normale Ausbildung desselben, so wie auch auf die Thätigkeit der Brustorgane förderlichen Einfluß ausüben.

Wenn die Brustgliedmaßen nach ihren Gelenken in Oberarm, Unterarm und Hand zerfallen, so würden die Freiübungen auch nach dieser Eintheilung zu gruppiren sein.

Es mag dem Turnlehrer überlassen bleiben, die Handübungen analog den Kopfübungen selbst zu ermitteln, es muß aber bemerkt werden, daß Hand- und Fingerübungen (Handbeugen, -strecken, -kreisen, -drehen, -schlagen, Fingerspreizen und dergl.) für unseren Zweck als entbehrlich bezeichnet werden können, und so hier nur Uebungen mit gestreckten oder mit beugenden Armen in Betracht kommen, je nachdem das Achselgelenk oder das Ellenbogengelenk in Thätigkeit versetzt wird.

Uebungen mit gestreckten Armen.

a) Das Armheben erfolgt vom Abhang aus (Fig. 1) ohne und mit Schwung seitlings zur Waghaltung (Fig 1,a), zur Hochhaltung (Fig. 1,b) zur Schräghaltung nach oben (Fig. 11,b) oder unten (Fig. 11,a); alle diese Haltungen erfolgen auch in der Richtung vorlings, so daß wir eine Waghaltung vor- und seitlings unterscheiden.

Für das Schulturnen werden besonders hervorgehoben:

Fig. 2.

b) das Armkreisen, wobei die Hand einen Kreis beschreibt; z. B. Armkreisen zur Mühle (Fig. 2,a), wobei die Arme aus dem Abhange auf geradem Wege durch die Waghaltung vorlings zur Hochhebhaltung und rückwärts wieder in den Abhang geführt werden; „Trichter- oder Kegelkreisen" heißt die Uebung, wenn die Hände dabei einen kleinen Kreis, z. B. von der Waghaltung seitlings aus beschreiben.

c) Das Armschwenken oder -schwingen ist ein Hin- und Herschwingen der gestreckten Arme auf und ab, nach vorn oder nach den Seiten, in gerader Linie oder in einer Bogenlinie (Bogen- und Kreisschwenken).

d) Das Wagschweben, mit Schwung das Wagschwenken, auch „Schulterprobe" genannt, ist ein Hin- und Herführen der Arme in wagerechter Ebene aus der Waghaltung vorlings in die seitlings, und umgekehrt.

e) Beim Armdrehen, das von der Hochhebhalte, von der Waghalte, Schräghalte oder im Abhang der Arme vorgenommen werden kann, kommt die Stellung der Handflächen nach vorn oder nach oben in Betracht, wonach unterschieden werden:

Ellenhalte: Kleinfinger nach oben oder die Handrücken einander zugewendet;

Kammhalte: Handteller nach oben die oder Kleinfinger einander zugewendet;

Risthalte: Handrücken nach oben oder die Daumen einander zugewendet;

Speichhalte: Daumen nach oben oder die Handteller einander zugewendet.

Uebungen mit beugenden Armen.

Durch das Ellenbogengelenk wird die Winkelung der Arme vermittelt, indem der Unterarm dem Oberarm durch Armbeugen genähert wird, während er sich durch Armstrecken von demselben entfernt. Daraus ergeben sich für das Turnen in den Freiübungen folgende Uebungsfälle, die meist mit zur Faust geschlossenen Fingern ausgeführt werden.

a) Das mit Schwung erfolgende Armstrecken geschieht als Armstoßen von einer Haltung der Arme aus, die auf: „Anziehen der Arme zum Stoß!" entweder so eingenommen wird, daß die Fäuste an den Seiten der Brust liegen (Fig. 3, a), wenn der Stoß nach der Seite erfolgen soll, oder so, daß die Fäuste über den Achseln gehalten werden, wenn Stoß nach oben geschehen soll. (Fig. 5, a) Es kann das Armstrecken von der gewinkelten Haltung aus entweder gleich zur vollen Streckung erfolgen, oder es wird gradweis angeordnet, z. B. in zwei Zeiten, indem auf Eins! halbe, auf Zwei! ganze Streckung erfolgt (Fig. 3, a, b, c); oder auch in 3 Absätzen, worauf sich dem entsprechend auch das Armbeugen nach Graden anschließen kann. Unter Kurzstoßen wird ein schnelles Strecken und sofortiges Anziehen oder Anreißen der Arme verstanden.

Fig. 3.

b) Beim „Armanziehen zum Hieb" (Fig. 3, e) wird die Faust vor, über, unter oder neben den Schultern gehalten, und bei der „Streckung zum Hieb" wird dieselbe in einer Bogenlinie geführt. Besonders ist der sogenannte „Reiter- oder Achselhieb" hervorzuheben, wobei z. B. die rechte Faust nach der linken Achsel zum Hieb angezogen wird, worauf das Armhauen vor dem Leibe so erfolgt, daß die Streckung des Armes schon in der Mitte der Bewegung vollendet ist; beim Reiterhieb links (Fig. 10, e) sind die Verhältnisse umgekehrt.

Nach den Handhalten würden ferner zu unterscheiden sein:
Der Speich- oder Kopfhieb, von oben gerade nach unten;
Der Rist- oder Seitenhieb, wagerecht von außen oder hinten;
Der Kamm- oder Brusthieb, wagerecht von außen nach innen;

Aus der Verbindung der aufgeführten Armübungen ergeben sich noch:

c) Das Stoßhauen, welches von einer Anziehhalte der Arme aus erfolgt, wobei die Faust sich über den Achseln befindet. Der Hieb erfolgt nach vorn und zum Schluß reihet sich das Anziehen der Faust bis unter die Achselgrube an, worauf das Ganze mit einem Stoß senkrecht nach unten (Fig. 3, d—e.) endigt.

d) Beim Stoßwurf werden die Arme zuerst aus dem Abhange gestreckt rückwärts geschwungen, dann im Bogen zum Stoß an die Brustseiten angezogen und zuletzt zur Waghalte nach vorn gestreckt, worauf das Rückschwingen der Arme sich wieder anschließt. Die Uebungen c und d werden in 3 Zeiten ausgeführt.

Nächst den Brustgliedmaßen sind

3) die **Beckengliedmaßen** oder die **Beine** am Meisten Bewegungsorgane und jenen bei stärkerem Baue und geringerer Vielseitigkeit der Bewegungen ziemlich ähnlich. Daher gestalten sich die Beinübungen ebenso als

Uebungen der gestreckten Beine:

a) Beim Spreizen entfernt sich das eine Bein von dem Standbeine vor-, rück- und seitwärts, schräg vor- und -rückwärts, auch kreuzend vor und hinter dem Standbeine. Bogen- oder Senkelspreizen: wenn das Springen in einer Bogenlinie oder in einer geraden Linie erfolgt. Das Beinschwenken, ein schwunghaftes Bewegen des Beines; z. B. aus der Spreizhalte rücklings nach der vorlings (Fig. 8) oder um das Standbein. Beinkreisen, Schräg- und Wagschweben erklären sich nach den ähnlichen Armübungen.

b) Beindrehen: um die Längenachse des gestreckten Beines; Standdrehen, wenn das Bein auf dem Boden steht, z. B. vom Schlußstand aus zur Winkel- oder Zwangsstellung; Hangdrehen bei freigehaltenem Beine. Ein Standdrehen abwechselnd auf den Fußspitzen und Hacken ist Fußgang genannt worden.

Uebungen mit beugenden Beinen.

a) Beim Kniebeugen erfolgt ein Senken des Oberkörpers durch Winkelung des Ober- und Unterschenkels mit mäßiger oder tiefer Beugung zur Hockstellung, beidbeinig von der Grundstellung aus, einbeinig beim Spreizen des standfreien Beines oder in der Schrittstellung (Fig. 5).

Das Kniewippen ist ein schnell hintereinander folgendes Senkbeugen und Stemmstrecken der Kniee.

b) Knieheben: ein Heben des gebeugten standfreien Beines, entweder als Hebbeugen: Unterschenkel nach hinten gehoben (Fig. 2, b)

mit Schwung bis zum Berühren des Gesäßes: Anfersen; oder Kniee nach der Brust zu erheben (Fig. 4,a), mit Schwung Knieaureißen.

Fig. 4.

Fig. 5.

c) Beim Beinstoßen wird das Bein wie beim Knieheben angezogen und schwunghaft vor- oder seitwärts gestreckt (Fig. 4, c); Kurzstoßen, wie Armstoßen; wenn es mit einem betonten Schritt endigt: Stampftritt.

Fußübungen:

a) Fußstrecken: ein Heben der Hacken beid- oder einbeinig zum Zehenstand; Senkbeugen: Niederlassen zum Stand auf den Hacken; mit Schwung und Betonung: Fersenklappen. Fußwippen: schnell auf einander folgendes Heben und Senken der Hacken, ohne daß diese den Boden berühren.

b) Fußheben: Erheben der Fußspitze gegen das Unterbein; schwunghaftes Zurückgehen: Fußklappen. Fußkreisen: wie Handkreisen.

Rumpfübungen.

Das wenig bewegliche Gebilde des Rumpfes giebt den eigentlichen Halt für den menschlichen Körper; für turnerische Zwecke ist die Bewegung desselben oder einzelner Theile nicht unwichtig.

a) Beim Rumpfbeugen verläßt der Oberkörper die aufrechte Haltung und bildet mit den gestreckten Beinen einen größeren oder kleineren Winkel, was nach allen Seiten hin erfolgen kann aber rück- und seitwärts beschränkt ist. Das Strecken, Schwenken, Drehen, Wagschweben, Kreisen und Wippen des Rumpfes erklärt sich nach Analogie der früher beschriebenen Uebungen.

b) Die Schulterübungen sind unbedeutend: Schulterheben und -senken, Vor- und Rückschultern und Schulterkreisen sind leicht verständlich.

c) Hüftheben und Hüftsenken.

Aus der Verbindung dieser einzelnen Gliederthätigkeiten ergeben sich unendlich viel Uebungsfälle, von denen der Turnunterricht gleichfalls nur die wesentlichen und turnschickigen aufzunehmen hat. Einige solcher Verbindungen mögen angedeutet werden: Fußklappen des einen Beines mit Spreizen des anderen — Rumpfwippen vor- und rückwärts mit wechselbeinigem Vor- und Rückspreizen — Rumpfdrehen nach links und rechts mit Armschwenken beidarmig vor dem Leibe — Kurzstoßen des rechten Armes aufwärts mit Kurzstoßen des rechten Beines zum Stampftritt u. s. w. Dem Lehrer bleibt es überlassen, solche turnschickige Verbindungen zu ermitteln und beim Unterricht zu verwenden.

2. Turnerische Stellungsarten.

Nächst der bereits berührten Grundstellung kommen noch einige andere ein- oder beidbeinige Stellungen beim Turnen in Betracht, wobei eigenthümliche Thätigkeiten der Fußtheile, oder das Verhältniß der beiden Füße oder Beine zu einander, oder auch das Verhalten des übrigen Körpers bezeichnend sind.

Es können diese Stellungsarten theils als Dauerübungen, oder im Wechsel mit anderen Uebungen, oder auch als sogenannte Ausgangsstellungen benutzt werden. Für das Schulturnen heben wir heraus:

1) Die einbeinige Stellung (Fig. 2), Schwebestellung; z. B. mit Kniehebhalte des standfreien Beines, oder mit sonstigen Beinhaltungen

2) Ballen- und Hackenstand (leicht verständlich).

3) Stellungen, bei denen das Verhältniß der Füße zu einander entscheidend ist: Schlußstellung: Spitze an Spitze, Hacke an Hacke; ganze und halbe Winkelstellung, je nachdem die Füße im rechten, im stumpfen oder im spitzen Winkel zu einander stehen; Zwangstellung: beide Füße auf gleicher Linie; Tanzstellung: die Ferse des einen Fußes berührt bei der Stellung im großen Winkel die Mitte der inneren Fußkante des anderen Fußes; Meßstellung: ein Fuß vor dem andern.

4) Schrittstellungen: Vor- und Rückschrittstellung links oder rechts, auch schrägvor- und schrägrückwärts.

5) Kreuzschrittstellung (Fig. 6), ein Bein steht kreuzend vor dem anderen;

6) Hockstellung (Fig. 5), mit gleichmäßiger Beugung beider Kniee oder so, daß das eine Bein vorwiegend die Körperlast trägt.

7) Grätschstellung (Fig. 7,a), eine Seitschrittstellung, bei welcher die Körperlast auf beiden Beinen ruht.

Fig. 6.

Fig. 7.

8) Fechterstand oder Auslagestellung (Fig. 18,c), wobei das eine Bein zur Vorschrittstellung ausgleitet, während das andere zur kleinen Hockstellung sich beugt und die Körperlast zu tragen hat; die Füße stehen im rechten Winkel zu einander.

9) Der Fechterausfall (Fig. 7 b), wobei das vorschreitende Bein gebogen, das rückstehende gestreckt bleibt, Oberkörper senkrecht; der dem Ausfallbeine entsprechende Arm ist ausgestreckt.

3. Gehen und Gangarten.

Die gewöhnliche Gangart beim Schulturnen ist der Grundgang mit einer Fußhaltung wie bei der Grundstellung; er wird als „Scheingang" an Ort oder von Ort geübt. Taktgang oder Marsch ist ein Gehen mit Gleichtritt aller Turnschüler, wobei bald jeder linke oder jeder rechte Tritt, oder der erste von 3 oder 4 Schritten (im $\frac{3}{4}$ oder $\frac{4}{4}$ Takt) als Schwerschritt erfolgen kann.

a) Der Grundgang wird als langsamer oder schneller Gang (Sturmschritt), mit großen oder kleinen Schritten ausgeführt, auch mit Zwischentritten, wobei das ausschreitende Bein in kleineren Ab-

sätzen den Boden mit der Fußspitze berührend den Schritt erweitert, bis beim vollendeten Schritt die ganze Fußsohle auftritt.

b) Der Nachstellgang: Das eine Bein schreitet immer weiter, das andere nimmt durch Nachstellen immer wieder die Grundstellung ein, was in der Richtung vor-, seit- und rückwärts geschehen kann.

c) Aus den beim Gehen vorherrschenden Stellungen und Thätigkeiten oder Haltungen der Füße, der Beine oder des ganzen Körpers ergeben sich folgende Gangarten, die nach dem Vorhergegangenen leicht verständlich sind: Ballen- und Fersengang, Zwang-, Tanz- und Meßgang, Gang in der Schritt-, Kreuzschritt-, Hock- und Grätschstellung, ferner Fußwipp-, Fußklapp-, Fersklapp-, Kniewipp-, Anfers-, Steig-, Steif- (mit gestreckten Knieen), Spreiz- und Schlaggang (mit Aufschlagen der Fußsohle auf dem Boden).

Von besonderen turnerischen Gangarten mögen noch hervorgehoben werden:

d) Der Schrittwechselgang (auch „Kibitzgang") besteht aus 3 wechselbeinigen Tritten, die ein „Geschritt" ausmachen. Die beiden ersten Tritte bilden allemal einen Schritt Nachstellgang, dem sich der dritte Tritt als ein Weiterschreiten des vorangehenden Beines anschließt (Fig. 8, $_1$, $_2$, $_3$); kann rück- und vorwärts von Ort fortgesetzt werden, seitwärts nur hin und her. Dreitheiliger Kibitzgang: wenn auf jeden der drei Tritte gleichmäßig eine Zeit kommt; zweitheiliger: wenn ein Geschritt in zwei Zeiten ausgeführt wird, also die beiden ersten oder die beiden letzten Tritte auf eine Zeit fallen nach dem Rhythmus ⏑ ⏑ — oder — ⏑ ⏑.

Fig. 8.

Fig. 9.

e) Der Wiegegang, gleichfalls als wechselbeiniger Trittwechsel aus drei Tritten zusammengesetzt, gestaltet sich also. Von der Grundstellung (Fig. 9, a) aus schreitet z. B. der linke Fuß einen Schritt vorwärts (Fig. 9, b 1, 2, 3), worauf der rechte Fuß am linken vorbeischreitet und gleichzeitig der linke vom Fußboden erhoben wird; der dritte Tritt wird vom linken Fuß durch Niederstellen auf der vorher verlassenen Stelle ausgeführt. Dieselbe Trittfolge wiederholt sich alsdann nach rechts hin (Fig. 9, c 1, 2, 3). Das Eigenthümliche dieser Schrittweise besteht darin, daß jedesmal der beim zweiten Tritt niederstellende Fuß den ganzen Körper allein trägt und durch schnelles und energisches Uebergehen vom Sohlenstand auf die Fußballen die wiegende Bewegung ausführt, welche der Gangart den Namen gegeben.

f) Der Fechtergang oder „Turnschritt" ist eine Gangart, bei welcher mit dem Nachstellgang stets Fechterausfall verbunden wird (Fig. 12); Turnschritt heißt die Uebung namentlich dann, wenn ein Schritt in einer Zeit erfolgt, die Gangart also schnell ausgeführt wird.

Aus den Drehungen, welche mit dem Gehen verbunden werden, ergiebt sich zuerst das Gangdrehen, wenn z. B. nach jedem linken Schritt eine Vierteldrehung links auf dem linken Fuß, dann ebenso nach jedem rechten Tritt auf dem rechten Fuße erfolgt, so daß die Ganglinie zwar eingehalten wird, aber nach jedem Tritt ein Hin- und Herdrehen geschieht. Besondere Gangdreharten sind:

g) Das Schrittzwirbeln, aus Schreiten und Drehen zusammengesetzt, durch Fig. 10 verdeutlicht. Von der Grundstellung (a) aus macht der Turner einen Schritt seitwärts rechts zur Grätschstellung b; auf Zwei! erfolgt auf dem rechten Fuße eine halbe Drehung rechtsum, während das linke Bein auf dem Wege a—c wieder zur Grätschstellung auf der angenommenen Ganglinie weiterschreitet, auf Drei! setzt sich die halbe Drehung auf dem linken Fuße fort, so daß das rechte

Fig. 10.

Bein auf dem Wege b—d den dritten Schritt vollendet. Der Turner steht also in der dritten Zeit wie bei Fig. 10, f und durch Nachstellen des linken Beines kann er in der vierten Zeit zur Grundstellung gelangen. Beim Schrittzwirbeln links erfolgen die Drehungen während der drei Schritte links um. Mit Nachstellen kann das Schrittzwirbeln nach einer Richtung seitwärts fortgesetzt werden; ohne Nachstellen wird es eine dreitheilige Schrittweise mit Gegendrehen hin und her. Die Zusammenziehung zweier Schritte, entweder der beiden ersten oder der beiden letzten, giebt für die Ausführung den Rhythmus ⏑ ⏑ — oder — ⏑ ⏑.

Ein verkürztes Schrittzwirbeln tritt beim Schulturnen noch auf, indem nur zwei Schritte unter denselben Verhältnissen zur Ausführung kommen, woran sich dann eine andere Trittfolge reihet.

h) Das Kreuzzwirbeln, eine Verbindung von Gehen mit Kreuzschritten und ganzen Drehungen (Fig. 6) mag also verdeutlicht werden. Von der Grundstellung a aus schreitet der rechte Fuß seitwärts rechts (b) oder vorwärts; alsdann stellt man das linke Bein kreuzend vor das rechte (c), worauf in der dritten Zeit eine ganze Drehung rechts um (Fig. 6, d) auf beiden Ballen so erfolgt, daß nun das rechte Bein kreuzend vor dem linken steht und in der vierten Zeit Grundstellung einnehmen kann. Beim Ausschreiten links erfolgt die Drehung links; die Uebung kann in Ganglinien vor- und rückwärts, wie nach den Seiten hin zur Darstellung kommen.

i) Beim Spreizzwirbeln wird auf dem weiterschreitenden Beine eine ganze Drehung gemacht, während das standfreie Bein schwunghaft in der Spreizhalte die Drehung unterstützt.

4. Hüpfen und Hüpfarten.

Ein leichtes Aufschnellen des Körpers durch energisches Beugen der Fuß- und Kniegelenke, wobei derselbe auf kurze Zeit in der Luft schwebt, bezeichnen wir mit Hüpfen.

a) Ein Gehen mit Niederhüpfen wird an oder von Ort dergestalt ausgeführt, daß einem Niederstellen des einen Fußes allemal ein Aufschnellen des Körpers vorausgegangen ist, und so der Turner unter Beugen der Fuß- und Kniegelenke niederhüpft.

b) Das Galopphüpfen schließt sich dem Nachstellgang an, der hier so ausgeführt wird, daß das Vorstellbein vom nachstellenden immer weggeschlagen wird und dieses niederhüpfend weiterstellt.

c) Beim Hopfen erfolgt ein leichtes Aufhüpfen erst nach dem Auftreten mit ganzer Fußsohle, so daß jeder Tritt in dem Rhythmus — ⌣ erfolgt. Schleifhopfen heißt die Bewegung, wenn sich das Hopfen einem Fortgleiten des einen Beines wie beim Ausfall oder beim Schlittschuhlaufen anschließt. Ein Hopfen, wobei das standfreie Bein beim Ausschnellen einen leichten Schlag auf dem Boden ausführt, heißt Schlaghopfen. Das Schwenkhopfen schließt sich an den Nachstellgang, indem der nachstellende Fuß in der dritten Zeit das Hopfern ausführt, während das standfreie Bein vor oder hinter dem Standbeine mit abgesenkter Fußspitze schwunghaft angezogen und das Unterbein gewinkelt ist; dies wird im $\frac{3}{4}$ Takt ausgeführt.

d) Das Hinken ist ein fortgesetztes Hüpfen auf einem Beine.

e) Das Spreizhüpfen erklärt uns Fig. 8. Das linke Bein hüpft fortgesetzt, während zum ersten Hupf das standfreie Bein rückwärts (a), beim zweiten Hupf vorwärts (b) zur Spreizhalte geschwungen wird, oder es hüpft das rechte Bein zwei Mal und das linke fügt das Rück- und Vorspreizen bei.

f) Von den entsprechenden Gangarten sind Kreuz-, Kibitz- und Wiegehüpfen abzuleiten, indem die einzelnen Tritte mit Niederhüpfen erfolgen.

g) Das Schottischhüpfen ist eine Abart des Kibitzhüpfens, wobei vor jedem Geschritt ein schnelles und energisches Aufhüpfen erfolgt; z. B. vor dem Geschritt links ein Aufschnellen rechts und umgekehrt; dies wird im $\frac{2}{4}$ Takt nach dem Rhythmus ausgeführt. Doppelschottisch ist eine Verbindung von zwei Hinkhüpfen auf einem Beine mit einem Schottischhupf; z. B. zwei Mal links Hinken und ein Schottischhupf rechts, dann umgekehrt.

h) Der Walzerschritt ist eine Verbindung des Kibitzganges mit Hopfern, im $\frac{3}{4}$ Takt. Während z. B. immer links ein Geschritt Kibitzgang in zwei Zeiten erfolgt, geschieht rechts ein Hopferschritt, was auch umgekehrt mit rechts Anschreiten fortgesetzt im Umzuge dargestellt werden kann. Zu dem Hopferschritt kann auch ganze Drehung folgen, was mit Einlage von drei Schritten im Wechsel von links und rechts geschieht.

5. Laufen und Laufarten.

Das Laufen als fortgesetztes Hüpfen unterscheidet sich von diesem durch die Schnelligkeit des Wechsels von stehender und fliegender Bewegung des Körpers, wie durch einen höheren Grad des Auffschnellens. Beim Turnunterrichte unterscheiden wir:

a) Das Taktlaufen, welches sich dem Tempo des Taktgehens dergestalt anschließt, daß auf eine Schrittzeit zwei Laufschritte erfolgen; oder auch auf eine Zeit drei Lauffschritte als Triolen.

b) Von den Gangarten abgeleitet ergeben sich: Nachstell-, Kibitz-, Wiege-, Hock-, Anfers-, Steigelauf u. s. w.

c) Hüpflaufen: mit vorwiegendem Auffschnellen des Körpers in die Höhe; Springlaufen: Fortschnellen in die Weite.

d) Die Art der Lauflinie bestimmt den geraden Lauf, den Zickzacklauf, den Schlängel- und Kreislauf.

e) Der Dauerlauf, auch Trablauf, wird bei mäßiger Laufgeschwindigkeit zum längeren Aushalten angewendet; Schnelllauf: für Durchlaufen eines Raumes in kürzester Zeit; Sturmlauf: ein Schnelllauf auf Anhöhen oder schräggelegte Bretter.

6. Springen und Sprungarten.

Beim Springen tritt gegen das Laufen und Hüpfen das Aufschnellen des Körpers nach Zeit wie nach räumlicher Ausdehnung in Betreff der Höhe und Weite in einer Steigerung auf, woran nicht blos die unteren Gliedmaßen sich betheiligen. Es sind hier als bei einer abgeschlossenen Uebung vier Hauptthätigkeiten zu unterscheiden: Beugen der Fuß- und Kniegelenke — Abschnellen und Hochfliegen mit Streckung des ganzen Körpers — Niederkommen auf die geschlossenen Füße mit Beugen der Fuß- und Kniegelenke — Wiederaufrichten zur Grundstellung. Wir unterscheiden:

a) Sprung vom Stande aus: Abschnellen mit beiden geschlossenen Füßen, Niederkommen ebenso; vor-, rück-, seitwärts.

b) Sprung mit Angehen, wobei das zuletzt auftretende Bein abschnellt.

c) Spring mit Anlaufen.

d) Sprung mit Viertel-, halben und ganzen Drehungen während des Sprunges.

C. Unterrichtlicher Betrieb der Freiübungen in Verbindung mit den Ordnungsübungen.

Nachdem im vorigen Abschnitte die Freiübungen nach ihrer Ordnung und Zusammengehörigkeit aufgeführt worden sind, damit sie der Lehrer kennen lerne, ist nunmehr nöthig, den methodischen Betrieb derselben beim Unterrichte einer Turn- oder Schulclasse näher zu bezeichnen. Für das Schulturnen kommt es nicht blos darauf an, daß diese Uebungen getrieben, sondern auch darauf, wie sie behandelt werden.

Es würde einem belebenden und bildenden Turnunterrichte zuwider laufen, wenn man erst alle Freiübungen im Stehen nach allen ihren Möglichkeiten erschöpfen wollte, ehe man zu den Geh-, Lauf- und Springübungen überginge.

Je nach den körperlichen und geistigen Fähigkeiten der Schüler, die man gerade vor sich hat, sind die Freiübungen auszuwählen und so zusammenzustellen, daß die Turnschüler mit Hülfe derselben sämmtlich in ihrer körperlichen Kraft und Gewandtheit gefördert werden. Durch die Auswahl turnschickiger Freiübungen, wie durch reichhaltige und kunstvolle Verbindung derselben hat der Turnlehrer die Theilnahme seiner Schüler rege zu erhalten und dieselben mit Hülfe dieser Turnart zu maßvoll wirkender Kraft zu erziehen. Takt und Rhythmus, Raum- und Zeitmaß, Musik und Gesang, nach dessen Takt die Turnschüler zuweilen ihre Uebungen durchführen, sind natürliche Förderungs- und Belebungsmittel dieser Turnart.

Durch die Frei- und Ordnungsübungen in ihrer mannigfaltigen Gestaltung ist ganz besonders eine allseitige Leibesübung zum allseitigen Dienste des Geistes zu vermitteln; hier soll es zugleich mit hervortreten, daß das Turnen nicht blos zu körperlicher Ausbildung dient, sondern durch die nothwendige geistige Betheiligung der Turnschüler den ganzen äußeren und inneren Menschen zu erfassen geeignet ist.

Um den Lehrer in den praktischen Betrieb der Freiübungen einzuführen, wird es sich empfehlen, die Behandlung einer Turnklasse von den ersten Anfängen an bis zu den schwierigeren und zusammengesetzteren

Zusammenstellungen zu verfolgen, bald eingehend, bald nur andeutungsweise, nicht um dem Lehrer eine Schablone zu bieten, nach welcher er seinen Turnunterricht stricte zu ordnen habe, als vielmehr zu dem Zwecke, dem Turnlehrer einen Standpunkt zu verschaffen, von welchem aus er sich selbstständig und eigenthümlich weiter entwickeln kann.

Als Uebungsraum wird ein geebneter Platz im Freien oder der Turnsaal vorausgesetzt.

Bei Vertheilung des Uebungsstoffes ist auf das fünfte Capitel des Leitfadens Rücksicht genommen, und darnach eine Abgränzung nach drei Stufen festgehalten worden.

1. Stufe.

1. Das Erste, was die Turnschüler zu lernen haben, ist die geordnete Aufstellung in Linie, wobei sich alle der Größe nach aufstellen links oder rechts vom Ersten, welchem der Lehrer seinen Platz anweist. Auf: „Stellt euch!" sucht ein Jeder seinen Platz, und auf: „Richtet euch! ordnet er seine Stellung genauer, indem er seinen Blick nach dem Ersten richtet und dafür sorgt, daß er mit der ganzen Abtheilung in gerade Linie zu stehen kommt. Auf: „Stillstand!" gehen Alle in die unter Grundstellung bezeichnete straffe Haltung über, welche auf „Rührt euch!" mit einer bequemeren wechseln kann, ohne daß die Turnschüler ihren Platz verlassen.

Auf diese normale Haltung der Arme, Beine, Schultern, der Brust ꝛc. ist beim Turnen in den Freiübungen besondere Sorgfalt zu verwenden; denn hier ist es das Erste, daß unsere Knaben und Mädchen anständig und ordnungsmäßig stehen und gehen lernen. Dazu sind eigene, oft zu wiederholende Uebungen erforderlich, weil es in der That schwer hält, daß die meisten Schüler beides gehörig erlernen, wie die körperlich ungeschlachte Haltung und der ungeschickte Gang so vieler Kinder beweist. Gleich von vornherein sei der Lehrer auf diesen auch die gesundheitlichen Verhältnisse der Jugend berührenden Gegenstand hingewiesen, der uns in einem Ausspruche Burmeister's zur Nachachtung beim Turnunterrichte mit den Worten vorgeführt wird: „Das gerade Ausschreiten mit gestrecktem Knie und die genaue senkrechte Stellung des Oberschenkels gegen den Unterschenkel, das ist ein Charakterzug der menschlichen Gestalt, das macht sie stehend wie gehend zu wahren Menschen und muß deshalb mit besonderer Vorliebe von uns gepflegt werden.

Gehen und Stehen mit krummen Knieen ist häßlich, weil es das Thierische im Menschen andeutet und die wahre Höhe der menschlichen Natur verdächtiget. Sorge man daher nicht blos für gerade Rücken, wenn man sich ein wohlgefälliges Aeußere bewahren will, sorge man ebenso für eine richtige Haltung des Fußes, einen freien, nicht schleppenden Gang, eine gehörige Streckung des Beines, ein sanfteres Auftreten mit den Zehen voran."

Bei allen Aufstellungen und Marschübungen ist das wohl zu beachten, indem der Lehrer jeden Einzelnen auf das etwa Fehlerhafte seiner Haltung aufmerksam macht. Stehen unsere Turnschüler *nebeneinander*, so bilden sie eine *Stirnreihe*, *hintereinander* eine *Flankenreihe*. Man gewöhne die Turnklasse zunächst, sich schnell in geordneter Reihe aufzustellen, zu welchem Zwecke der Lehrer den Ersten auf verschiedenen Punkten des Uebungsraumes aufstellt und nun befiehlt: reihet euch links (oder rechts) vom Ersten — Trab! Trab! worauf die Aufstellung in einer Linie zu bewirken ist.

Für die Ausführung der Freiübungen gewöhnt man die Turnclasse gleich von vornherein an den *Ankündigungs-* und *Ausführungsbefehl*. Kündigt der Lehrer z. B. an: „Einmal Händeklappen" — so ist den Schülern angezeigt, daß sie mit beiden Händen zusammenschlagen sollen, und mit dem Ausführungsbefehl: „klappt!" erfolgt eben die Thätigkeit. Es wird auf diese Weise möglich, eine übereinstimmende und genaue Ausführung der Uebungen zu erreichen, wofür einige scheinbar unbedeutende Uebungen vorbereiten mögen; z. B. Einen Stampftritt links — stampft! Zweimal rechts Stampfen — stampft! Einmal links Stampfen und dazu Händeklapp — stampft! Einmal rechts Stampfen und dazu 2 Händeklapp — stampft! u. s. w. Auf: Taktgang an Ort — marsch! beginnt alsdann die Classe einen Scheingang an Ort mit Linksantreten, den der Lehrer durch Zuruf regelt, da besonders Neulinge den Taktgang ungestüm beschleunigen, während sie eben lernen sollen, mit der ganzen Abtheilungen im gleichmäßig und festen Tritte zu bleiben. Zur Sicherung des Taktgehens schließen sich hieran Befehle wie: jeden linken (oder rechten) Tritt als Stampftritt — stampft! Jeden ersten von 3 (oder 4) Tritten als Stampftritt! u. s. w., welche Thätigkeiten sich dem fortdauernden Taktgange an Ort anschließen. Der Lehrer muß nur darauf sehen, daß sein Ausführungsbefehl stets auf den richtigen Tritt erfolgt; z. B. bei „Linksstampfen!" das „Stampft!" stets auf den rechten Tritt.

Damit sich die Schüler alsbald gewöhnen, ihre Einzelthätigkeit mit der Gesammtthätigkeit der Turnklasse zu verbinden, wird eine festere Reihenverbindung durch Armverschränkung hergestellt, wodurch dem Einzelnen auch das Einhalten der Richtung erleichtert wird, wenn Reihenbewegungen von Ort eintreten. Steht die Classe in Stirnstellung, so heißt es: Verschränkt die Arme mit linkem Obergriff! worauf die Turnschüler die Arme zur Schräghalte vor dem Leibe ausstrecken und sich die Hände reichen, wie bei Fig. 13. Es sind die Turnschüler anzuhalten, schnell dieses Verschränken und Lösen der Arme mit Obergriff links oder rechts auszuführen. Befehle, wie: Einmal Rechtsstampfen und Armverschränkung mit Obergriff rechts — stampft! Rechtsstampfen und Lösen der Armverschränkung — stampft! sind dafür anzuwenden. Mit dieser Armverschränkung werde das Taktgehen an Ort, sowie vor- und rückwärts mit der Forderung geübt, daß jeder Einzelne die Richtung einhält und sich mit der zur Einheit verschmolzenen Reihe bewegen lerne.

Nachdem der Lehrer die Viertel-, halben, Dreiviertel- und ganzen Wendungen so erklärt hat, daß der Turnschüler dabei eine Drehung nach dem Umfange eines $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ oder ganzen Kreises zu machen hat, und sich bei einer Wendung rechts auf der linken Ferse, bei einer Wendung links auf der rechten Ferse zu drehen hat, sind namentlich die Viertel- und halben Wendungen mit: Rechts (oder links) — um! oder Linksum — kehrt! dergestalt einzuüben, daß die Viertelswendungen mit „um!", die halben Wendungen mit „kehrt!" eintreten. Stand die Reihe in Stirn, so wird sie mit Rechts — um! in Flankenreihe umgesetzt, und es beginnt auf: „Gehen von Ort — Marsch!" das Weiterziehen der Reihe an den Gränzen des Uebungsraumes (Umzug), oder durch die Mitte desselben (Durchzug), oder auf: „Gegenzug links (oder rechts) — marsch!" indem der Führer eine halbe Wendung macht und längs der Reihe weiterzieht (Gegenzug) oder auch unter Anführung des Lehrers oder eines geschickten Zugführers in Zickzack-, Schlängel- oder Kreislinien. Bei diesen Umzügen werden die schon angeführten Thätigkeiten mit Händeklappen, Stampftritten u. dergl. angeschlossen. Wie die Abtheilung mit Taktgang von Ort — marsch! an präcises Beginnen der Bewegung gewöhnt werden muß, so hat sie auch den genauen Schluß derselben einhalten zu lernen, so daß z. B. auf: Einmal links Stampfen und Haltmachen — halt! oder überhaupt auf „halt!" die Reihe sofort ihren Marsch hemmt, was für Anfänger eine Aufgabe ist, da sie meist ungeschickt weiter gehen und ihre Bewegung nicht sogleich zu hemmen im

Stande sind. Nach erlangter Sicherheit in diesem Taktgehen, werden demselben einige Armhaltungen beigeordnet; z. B. Hüftstütz der Arme (Fig. 4, b), Verschränkung der Arme auf dem Rücken oder vor der Brust, Waghalte der Arme (Fig. 1, a), Senkelhalte des Armes (Fig. 2.) u. dergl.

Es werde z. B. Umzug mit Stampfen aller linken Schritte angeordnet und dazu Aufschwingen der Arme aus dem Abhang zur Waghalte, indem zu dem einen Stampftritt das Aufschwingen, zum folgenden das Abschwingen erfolgt; oder es heißt: Umzug im $\frac{4}{4}$ Takt — marsch! worauf die Turnschüler ihren Marsch dergestalt antreten, daß der erste von 4 Schritten als Schwertritt erfolgt; alsdann heißt es: Heben der Arme aus Abhang zur Hochhalte zu 4 Schritten — hebt! worauf dieses Armheben an die 4 Zeiten geknüpft wird, vielleicht mit der Forderung, daß die Arme gestreckt, die Daumen einander zugekehrt werden. Die Schüler ziehen mit dieser Armhaltung weiter, bis es heißt: Absenken der Arme in 4 Zeiten — ab! worauf diese Bewegung zu einem Takte erfolgt; alsdann kann sich dieses Aufführen und Abführen der Arme an je einen Takt knüpfen; oder zum 1. Takte erfolgt das Aufführen, zum 2. Takte bleiben die Arme in der Senkelhalte, zum 3. Takte erfolgt das Absenken, zum 4. bleiben die Arme im Abhang und so im Wechsel weiter. Der Lehrer mag zusehen, welche Uebungen mit gestreckten Armen sich passend mit dem Taktgehen verbinden lassen.

Der Gang selbst werde verändert, indem der Ballengang mit aufgenommen wird; z. B. jeden linken (oder rechten) Schritt mit Ballengang! Zwei Schritte Ballengang im Wechsel mit 2 gewöhnlichen Schritten! Den ersten von 4 Schritten mit Ballengang u. dergl.

2) Von der Reihenaufstellung in Flanke aus wird der Taktgang mit Betonen aller linken Tritte befohlen, worauf nach dem Befehl: Nebenreihen links zu Zweien — marsch! dieses Nebenreihen dergestalt beginnt, daß zu jedem Stampftritte links, der Reihe nach ein Turnschüler um den anderen (also der 2., 4., 6. u. s. w.) links neben seinen Vordermann sich stellt, bis so die Umstellung der ganzen Flankenreihe zur Reihe der Paare vollzogen ist. Es empfiehlt sich diese Art des Abtheilens in Einer und Zweier mehr, als das laute Abzählen mit Eins! Zwei! Ist so jedem Schüler klar geworden, ob er zu den Einern oder Zweiern gehört, so prüft der Lehrer das Ordnungsverhältniß Beider zu einander etwa mit folgenden Befehlen: Die Zweier einreihen zur Linie! Die Zweier nebenreihen rechts! Die Einer links (oder rechts) neben-

reihen! und dergl., was die Schüler auf „marsch!" nun stets gleichzeitig auszuführen haben.

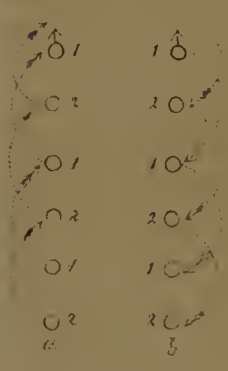
Nach einer solchen Aufstellung zu Zweien links wird die Abtheilung durch „links—um!" so aufgestellt, daß die Zweier vor den Einern stehen, worauf der Nachstellgang geübt werden soll. Von der Grundstellung aus soll diese Gangart so geübt werden, daß auf „Eins!" der linke Fuß auf mäßige Schrittweite seitwärts links gestellt wird, während auf „Zwei!" der rechte Fuß wieder zur Grundstellung (Fig. 7,f.) nachstellt. Nach links oder rechts wird dieser Nachstellgang im langsameren oder schnelleren vom Lehrer zu regelnden Tempo fortgesetzt, auch mit der Forderung, daß der vorstellende oder nachstellende Fuß als Stampftritt erfolge; oder ein Schritt erfolgt in drei Zeiten, so daß der Vorstelltritt in zwei Zeiten geschieht. Ist die Classe so in der sicheren Ausführung des Nachstellganges geübt, so werden einige Armübungen hinzugefügt; z. B. beim Vorstellgang links, Aufschwingen des linken Armes zur Waghaltung seitlings (Fig. 1,a); beim Nachstellen rechts, des rechten Armes; oder zu jedem Schritt Auf- und Abschwingen beider Arme; oder Ausstrecken und Anziehen der Arme ein- und beidarmig. Der Lehrer wird je nach der Fähigkeit seiner Schüler leicht derartige Armübungen dafür auswählen können.

Mit dem Nachstellgange werde alsdann der Ballen- und Sohlenstand in Wechsel gebracht, indem in der 1. Zeit alle Schüler von der Grundstellung aus energisch die Hacken der Füße erheben, in der 2. sie wieder senken, worauf in der 3. und 4. Zeit ein Schritt Nachstellgang links (oder rechts) erfolgt. Nachdem die Schüler darüber verständigt sind, wird diese Verbindung von der ganzen Classe in der Fortbewegung links oder rechts hin im $\frac{4}{4}$ Takt durchgeübt, auch wohl Armstoßen nach oben (Fig. 5,c) zum Fersenheben geordnet.

In ähnlicher Weise wie diese Fußübung werde eine Beinübung mit dem Nachstellgang in Wechsel gebracht. Von der Grundstellung aus erfolgt auf Eins! das beidbeinige Kniebeugen in mäßiger Ausdehnung wie bei Fig. 7,g; auf Zwei! das Stemmstrecken beider Kniee, womit ein Schritt Nachstellgang wechselt; auch das Kniebeugen kann in 3 Zeiten erfolgen und mit Armübungen so ähnlich wie die vorherige Uebung verbunden werden.

Die zu Einern und Zweiern abgetheilte Turnclasse wird nach diesen Thätigkeiten wieder in Linie aufgestellt, um folgende einfache Ordnungsübung durchzuführen. Während Einer und Zweier hintereinander stehen,

wird befohlen: Die Zweier links vorziehen vor die Einer — marsch! worauf alle Zweier links ausschreiten und sich mit 4 Schritten vor die Einer stellen. Derselbe Befehl trifft nun die hinter den Zweiern stehenden Einer. Nach einigen Einzelversuchen wird alsdann dieses Vorziehen (a) im fest gebundenen $\frac{4}{4}$ Takt im Umzuge auf: Wechselweises Vorziehen der Einer und Zweier links — marsch! fortgesetzt. In gleicher Weise schließt sich dieses Vorziehen immer rechts an, oder im Wechsel von links und rechts. Dem Lehrer ist Gelegenheit geboten, mit diesem Vorziehen Ballengang oder passende Armhaltungen und Armthätigkeiten zu verbinden; z. B. Ausstoßen der Arme nach oben beim 1., und Anreißen derselben beim 4. der Schritte; oder beim Vorziehen links Armstoßen links, bei rechts Vorziehen umgekehrt.

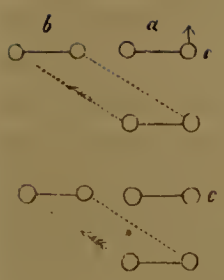


Wie dieses Vorziehen, wird auch das wechselweise Hinterziehen der Einer und Zweier gestaltet (b). Auf: Hinterziehen der Einer rechts — marsch! machen z. B. alle Einer eine Wendung rechts um und gehen mit 4 Schritten hinter die Zweier. Die Veränderungen und Verbindungen des Hinterziehens mit Armübungen ergeben sich aus dem Vorhergehenden.

3) Der in voriger Lection behandelte Nachstellgang wird nun auch im Umzuge vorwärts immer links oder rechts angewendet. Wenn der Wechsel von links und rechts hergestellt werden soll, so muß das durch einen Zwischentritt geschehen; z. B. wenn 3 Schritte Nachstellgang links in 6 Zeiten geschahen, so erfolgt in der 7. und 8. Zeit ein Stampftritt links, worauf dann ebenso rechts ausgeschritten werden kann; oder nach 2 Schritten Nachstellgang links folgen 4 Schritte Grundgang mit Linksantreten, dann 2 Nachstellschritte rechts und 4 Schritte Grundgang mit Rechtsantreten u. s. w.

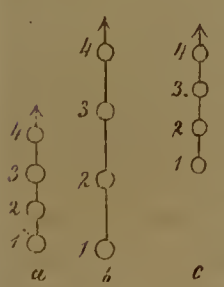
Das Nebenreihen der Zweier zu Paaren, wie es in letzter Lection an Ort geübt wurde, erhält jetzt seine Anwendung im Umzuge.

War die Reihe zu Zweien wie bei a aufgestellt, so wird von da aus das Nebenreihen der Paare zur Viererreihe also geordnet, daß die Paare zunächst sich mit Verschränken der Arme verbinden, wie bei Fig. 13. Dann wird Taktgang an Ort mit Betonen des ersten von 4 Tritten befohlen, worauf mit „Nebenreihen zu Vieren links — marsch!“ das 2. Paar links ausschreitet und mit 4 Schritten zur Aufstellung



neben dem 1. Paare gelangt (b). Mit je 4 Schritten bildet sich so eine neue Viererreihe, indem nach einander die 2., 4., 6., 8. Paare u. s. w. links ausrücken. War so die Abtheilung in erste und zweite Paare geschieden, so wird nun das Einreihen oder Nebenreihen der 2. Paare gleichzeitig geübt, theils an Ort, theils während des Umziehens. Dem Lehrer wird Gelegenheit geboten, die Ordnungsfertigkeit seiner Schüler mit folgenden Wechseln zu prüfen: Umzug in Linie! Nebenreihen zu Zweien rechts! Nebenreihen zu Vieren rechts! Die zweiten Paare eingerückt! Die Zweier eingerückt! Dasselbe dann mit Nebenreihen links u. s. w., wobei die Einer oder die Paare, neben welche sich andere zu reihen haben, während des Umzuges ihre Schritte etwas verkürzen müssen, damit das Nebenreihen erleichtert wird.

Stand die Reihe zu Vieren geordnet in „Säule" wie bei a—b, so werden die in Stirn stehenden Viererreihen mit „links um!" in Flanke (die Einzelnen der Viererreihe hintereinander) umgesetzt, worauf die Turnschüler aber so eng stehen, daß sie bei Ausführung von Arm- oder Beinthätigkeiten gehemmt wären. Der Turnlehrer muß deshalb immer darauf denken, für die Freiübungen auch die geeignete Aufstellung seiner Schüler zu bewirken. Stünde z. B. die Classe in Linie mit Stirnstellung, so wäre es ungeschickt, wenn der Lehrer Armstoßen, Nachstellgang oder Beinspreizen seitwärts vornehmen lassen wollte. Dafür ist die Aufstellung in geschlossener Reihe wie bei Fig. 13 nicht geeignet, vielmehr ist dieselbe zur geöffneten Reihe umzuwandeln, wie bei Fig. 11 Wir behandeln davon hier zunächst den einfachsten Fall. Die Einzelnen der Viererreihe stehen eng hintereinander wie bei a. Auf: Oeffnen der Reihe vorwärts zu 1 Schritt Abstand — marsch! schreiten Alle mit Ausnahme der Einer links aus, die Zweier 1 Schritt, die Dreier 2, die Vierer 3 Schritt, so daß in 3 Zeiten die Oeffnung der Reihe wie bei b erfolgt ist. Das „Schließen der Reihe vorwärts — marsch!" erfolgt in umgekehrtem Verhältnisse, indem nun die Vierer stehen bleiben, die Uebrigen in 3 Zeiten wieder zur geschlossenen Stellung wie bei c gelangen. Haben die Turnschüler diese Ordnungsübung bei 1 Schritt Abstand begriffen, so werden sie auch leicht das Oeffnen der Reihe zu 2, 3 und mehr Schritt Abstand begreifen.



Der Lehrer mag sich vorher von jedem Einzelnen die Schrittzahl angeben lassen, die er z. B. beim Oeffnen der Reihe zu 4 Schritt Abstand zu machen hat.

Bei einer Aufstellung der geöffneten Viererreihen soll der schon geübte Nachstellgang seitwärts mit Armstoßen wechselgleich verbunden werden. Während das linke Bein vorstellt, wird auch der linke Arm ausgestoßen, sobald aber das rechte Bein nachstellt, wird der rechte Arm ausgestoßen und gleichzeitig der linke angezogen (Fig. 5,a und b). Während vorher die beiden Tritte beim Nachstellgang in je 2 Zeiten erfolgten, sollen sie jetzt in einer Zeit durch schnelles Nachstellen geschehen, was der Lehrer erst einzeln üben läßt, indem er nach rechts (oder links) hin 2, 3, 4 oder mehr Schritte in ebensoviel Zeiten auszuführen befiehlt. Auch Befehle wie: 3 Schritte Nachstellgang links und 3 Schritte rechts in 6 Zeiten, oder 2 Schritte links und 1 Schritt rechts und dergl. sind geeignet, die Schüler an den schnellen Wechsel von links und rechts zu gewöhnen. Auch der Wechsel von 1 Schritt Nachstellgang in 2 Zeiten mit 1 Schritt in einer Zeit gehört hierher; es wird dieser Wechsel im $\frac{3}{4}$ Takt nach dem Rhythmus $\underset{1}{\text{—}}\ \underset{2}{\text{—}}\ \underset{3}{\smile\!\smile}\ |\ \underset{1}{\text{—}}\ \underset{2}{\text{—}}\ \underset{3}{\smile\!\smile}$ dargestellt. Zu dem kurzen Schritte in der 3. Zeit fügt sich leicht auch Kurzstoßen beider Arme. Auch im Umzuge läßt sich dieser kurze Nachstellgang in Wechsel mit dem langen setzen; man lasse z. B. auch 4 oder 3 kurze Nachstellschritte mit ebensoviel gewöhnlichen Schritten abwechseln.

4) Bei Aufstellung der Reihe zu Paaren und deren Abtheilung in erste und zweite Paare wird das wechselsweise Vor- und Hinterziehen der Paare immer links oder rechts, oder abwechselnd links und rechts, ebenso wie das wechselweise Vorziehen der Einer und Zweier geübt, nur mit dem Unterschiede, daß hier jedes Paar 8 Schritte zum Vorziehen braucht.

Bei geöffneter Reihenaufstellung soll sich an das Taktgehen an oder von Ort das Gehen mit Niederhüpfen knüpfen, wobei die Turner sich vor dem Niederspringen auf die Fußspitzen unter Beugen der Fuß- und Kniegelenke mit dem anderen Fuße leicht in die Höhe schnellen. Bei: Taktgang an Ort mit Niederhüpfen links — hüpft! kommen Alle links wie angegeben nieder, während der rechte Fuß wie gewöhnlich niederstellt und nur zum Schluß eines Trittes jenes leichte Aufschnellen des Körpers übernimmt. Es darf diese Bewegung keineswegs mit einem Hin- und Herschwanken des Oberkörpers verbunden sein. Es wird dieses Niederhüpfen entweder immer links, oder rechts, oder 2, 3, 4 oder mehr

Mal im Wechsel mit ebensoviel gewöhnlichen Schritten oder Tritten verlangt; auch mit der Forderung, daß der 1. von 3 oder 4 Schritten mit Niederhüpfen erfolge, sowohl an Ort wie im Umzuge von Ort.

Nach dieser Fußübung gehe man über zum Armkreisen zur Mühle (Fig. 2,a), welches in 4 Zeiten beidarmig zu 4 Taktschritten an Ort geschieht, worauf in 4 Zeiten sich 2 oder 4 Schritte Nachstellgang seitwärts ohne Armübung anschließen; auch kann zu den 4 Tritten an Ort einarmiges Armkreisen erfolgen; oder zu 4 Mal Fußklappen rechts wird Armkreisen rechts geordnet, worauf mit 2 oder 4 Schritten eine Fortbewegung nach links erfolgt, oder umgekehrt.

Der Armübung schließe sich das Spreizen des gestreckten Beines an, welches seitwärts so ausgeführt wird, daß in der 1. Zeit das Spreizen, in der 2. das Zurückführen in den Schlußstand erfolgt; auch erfolge das Spreizen in 2 Zeiten, das Schließen in der 3. Zeit; oder Spreizen links und rechts in 4 Zeiten wechselt mit 2 oder 4 Schritten Nachstellgang in 4 Zeiten seitwärts.

Das Gehen mit Kreuzschritten ist leicht verständlich (Fig. 6); die Turnclasse übt es im Seitwärtsgehen so, daß entweder das nachstellende Bein immer kreuzend vor oder hinter das Vorstellbein gestellt wird, oder daß dasselbe einmal vor- einmal hinterstellt. Erfolgt beim Gehen mit Kreuzschritten der Vorstelltritt mit Niederhüpfen, so üben die Schüler das Kreuzhüpfen.

Nach diesen Bewegungen seitwärts soll sich die Classe nun auch vorwärts bewegen, indem der Lehrer von dem Nachstellgange aus die geordnete Schrittweise des „Kibitzganges“ (Fig. 8) entwickelt, indem z. B. ein Schritt Nachstellgang rechts (1—2) erfolgt, woran sich noch ein Weiterschreiten rechts (3) schließt; dieselbe Schrittfolge wiederholt sich in 3 Zeiten mit Linksausschreiten, und so im Wechsel weiter. Es wird zunächst jeder Tritt in je einer Zeit, also ein Geschritt im $\frac{3}{4}$ Takt auszuführen sein. Zur sicheren Einübung dieser Schrittweise dienen folgende Veränderungen derselben:

Kibitzgang mit Stampfen beim 1., 2. oder 3. Schritt;
= = = = linken oder rechten Geschritt;
= = Niederhüpfen beim 1., 2. oder 3. Schritt;
= = = bei dem linken oder rechten Geschritt;
oder bei beiden.

5) Die Classe hat schon einige geordnete Umzüge gehalten, die jetzt weiter zu entwickeln sind, wenn Alle zu Paaren abgetheilt auf dem Uebungs-

raume sich fortbewegen. Auf: Gegenzug der Paare nach außen — marsch! machen die beiden Ersten nach außen kehrt (a), um nun längs der Reihe weiterzuziehen, während alle Uebrigen in derselben Ganglinie ihrem Zugführer folgen. Die Paare, welche sich während dieses Gegenzuges trennten, schließen sich nach Vollzug desselben wieder. Auf: Gegenzug der Paare nach innen! macht das erste Paar nach innen kehrt (b), um zwischen den nachfolgenden Paaren durchzuziehen, die sich deshalb zum Durchlassen zu trennen haben.

Das Nebenreihen zu Paaren soll von der Linienaufstellung aus mit Niederhüpfen erfolgen, und alsdann mag sich das Nebenreihen zu 4 an den $\frac{4}{4}$ Takt knüpfen, der von der ganzen Abtheilung durch Niederhüpfen beim 1. von 4 Tritten festgehalten wird.

Die Schüler stehen jetzt in Säule, die Einzelnen der Viererreihe neben einander. Sie sollen in dieser Aufstellung das Oeffnen der Reihe also bewirken: Auf: Fertig zum Oeffnen der Reihe nach links hin — auf! legen alle Schüler ihre rechte Hand auf die Schulter ihres Nebenmannes und harren des Befehles: marsch! worauf Alle (mit Ausnahme der Einer) mit kleinen Nachstellschritten sich soweit nach links hin bewegen, bis der rechte Arm gestreckt ist und die Achsel des Nebenmannes nur noch mit den Fingerspitzen berührt wird (Fig. 8,c). Auf: Einmal rechts Stampfen und Arme ab — stampft! wird die Grundstellung eingenommen. Soll die Oeffnung der Reihe nach rechts hin erfolgen, so wird die linke Hand auf die Schulter des Nebenmannes gelegt, und will man einen Abstand von zwei Armeslängen haben, so wird Fassung der Hände (wie bei Fig. 11,a) befohlen und das Abrücken bis zur vollen Streckung beider Arme bewirkt.

Fig. 11.

Bei einer solchen offenen Stellung der Reihen sollen die Schüler von der Grundstellung aus folgenden Stellungswechsel üben. Auf Eins! stellen Alle den linken Fuß in gerader Linie auf halbe Schrittweite links und auf Zwei! den rechten Fuß rechts (Fig. 7, e—f und e—d), so daß beide Füße auf Schrittweite auseinander stehen und ihr früherer Standort genau in der Mitte liegt. Die Schüler sind so in die Grätschstellung versetzt, worauf mit Drei! der linke Fuß wieder nach e und auf Vier! auch der rechte Fuß dahin zurückkehrt. Mit 4 Tritten wird dieser Stellungswechsel vermittelt, den der Lehrer alsdann mit links oder rechts Antreten in 4 hintereinanderfolgenden Zeiten durchüben läßt.

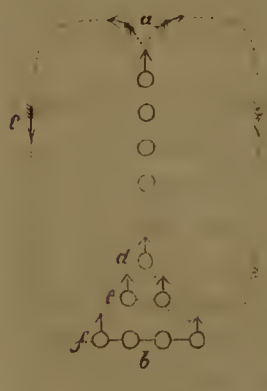
Es wird alsdann gefordert, daß dieser Stellungswechsel je mit Stampfen des 1., 2., 3. oder 4. Trittes, oder des 1. und 3., oder des 2. und 4. auszuführen ist.

Ein solcher Stellungswechsel werde in 4 Zeiten an Ort ausgeführt, worauf in den folgenden 4 Zeiten 4 Taktschritte an Ort oder Nachstellgang links oder rechts damit abwechseln. Zu diesem Wechsel von Grätschstellung und Nachstellgang mögen die Turnschüler sich untereinander mit Händefassen verbinden, wie bei Fig. 11. Während des Gehens sind die Arme zur Schräghaltung nach unten (Fig. 11, a) zu halten, während sie beim Stellungswechsel zur Schräghaltung nach oben (Fig. 11, b) aufgestreckt und seitlings von den Köpfen der Uebenden zu halten sind, welche brustkorberweiternde Armhaltung der Lehrer überhaupt öfters einnehmen lassen soll.

Dann bringen wir mit dem Stellungswechsel folgende Armübung in Verbindung. Die Schüler stehen, wie bei Fig. 1, Arme in Abhang; wenn der linke Fuß zur Grätschstellung ausschreitet, soll auch der linke Arm mit Schwung in die Waghaltung übergehen, was auch mit dem Ausschreiten rechts der rechte Arm übernimmt, wie sich auch ebenso das Absenken der Arme mit dem Zurückgehen in den Schlußstand verbindet. Der Lehrer wird bald bemerken, wie die Verbindung selbst von einfachen Fuß- und Armübungen für einige Schüler Schwierigkeiten bietet, selbst wenn diese Thätigkeiten etwas Uebereinstimmendes haben. Das wird sich noch mehr herausstellen, wenn der Lehrer die Uebung so gestalten läßt, daß zur Thätigkeit des linken Beines der rechte Arm, wie angeführt, in Bewegung gesetzt werden soll. Leicht wird der Lehrer noch andere Armthätigkeiten, wie Armstoßen seit-, auf- und vorwärts, mit dem Stellungswechsel verbinden können.

Wir schließen aber hier noch eine Beinthätigkeit an. Nachdem alle Schüler in Grätschstellung übergegangen waren, wie bei Fig. 7, so wird Beugen des rechten Knies wie bei g mit der Forderung angeordnet, daß der Oberkörper dabei aufrecht zu halten ist, auch das linke Bein völlig gestreckt bleibt; auf Zwei! erfolgt das energische Strecken des rechten Beines; ebenso mag das Beugen und Strecken links in je 2 Zeiten geübt werden; oder das Beugen des Beines erfolgt in 2 Zeiten, das Strecken in 1 Zeit, einmal links, einmal rechts. Die Beug- und Streckthätigkeit ist als Gegensatz hervorzuheben. Auf Eins! sollen die Schüler in die Beughalte rechts (g) übergehen, auf Zwei! sogleich in die Beughalte links (h). Der Lehrer zählt bis 4 und die Schüler wechseln in je 2 Zeiten mit den Beughalten links und rechts, wozu auch wie bei Fig. 7,b das Armstoßen geordnet werden kann; man lasse z. B. das Beugen links in 3 Zeiten ausführen und in der 4. Zeit schnell mit der Beughalte rechts wechseln, was fortgesetzt zu üben ist.

6) Der Umzug haltenden Classe wird Durchzug durch die Mitte geboten, worauf der Erste durch die Mitte des Uebungsraumes zieht, alle Uebrigen in gerader Linie ihm nach. Sobald sich der Führer der Umzugslinie bei a nähert, heißt es: Widergleicher Umzug links — marsch! worauf der Erste links zum Umzug (a—c) abbricht, der Zweite dagegen rechts, der 3. wieder links, der 4. rechts und so im Wechsel weiter. Alle nehmen beim Umzug Richtung nach ihren Zugführern, welche dabei immer auf gleicher Höhe bleiben müssen, d. h. sie haben auch bei dem Umziehen Richtung auf einander zu nehmen (c—c). Am anderen Ende des Uebungsraumes (b) biegt der Erste wieder zum Durchzug ein (d), alle Uebrigen folgen und bei a beginnt der widergleiche Umzug von Neuem, nur so, daß die vorher links Ziehenden jetzt rechts Abbrechen und umgekehrt. Wiederum bei b angekommen, ordnet sich die Abtheilung zu Paaren (e), und Durchzug wie widergleicher Umzug wiederholen sich in derselben Weise wie vorher bei den Einern. Nachdem so die Paare diese Ordnungsübung durchgeführt, ordnen sich dieselben bei b zu Viererreihen (f) und auch diese wiederholen den Durch- und Umzug wie vorher die Paare.



Auf das Geschick der Führer wird es besonders ankommen, daß diese Ordnungsübung gut durchgeführt wird. Zu Anfang werden die

Schüler damit zu thun haben, die Ganglinien und das Abbrechen richtig auszuführen, namentlich brechen sie leicht eher ab als da, wo die Durchzugslinie auf die Umzugslinie stößt; auch die Anwendung des Links und Rechts beim Abbrechen wird für Manche noch schwierig sein. Bei erlangter Sicherheit aber kann der Lehrer zu diesen Umzügen Armhaltungen und Armthätigkeiten fügen, auch das Gehen mit Ballengang, Niederhüpfen, Stampftritten u. dergl. verbinden lassen. Nach Beendigung des Durchzuges der geschlossenen Viererreihen (f) steht die Classe in Säule und es wird das Oeffnen der Reihen zu 1 Schritt Abstand bewirkt.

Um die Schüler auf richtige Ausführung des beim Turnen häufig wiederkehrenden Sprunges hinzuweisen, werde derselbe ein Gegenstand besonderer Uebung bei den Freiübungen. Der Lehrer lasse auf Eins! von der Grundstellung aus Alle zum Kniebeugen niedergehen, auf Zwei! haben sie sich unter völliger Streckung des ganzen Leibes energisch hoch aufzuschnellen, auf Drei! erfolgt Niederkommen auf beide geschlossene Fußballen mit einzuhaltendem Beugen der Fuß- und Kniegelenke und auf Vier! schließt sich das Wiederaufrichten zur Grundstellung an. Die 2. und 3. Thätigkeit wird schnell aufeinander folgen müssen; doch wird der Lehrer wohl thun, das Ganze nach Zählen einige Mal durchzunehmen. Ohne zu zählen, befiehlt der Lehrer nun: „Beidfüßiger Sprung an Ort — springt!“ und Alle schnellen sich unter Beobachtung der gedachten Thätigkeiten in schneller Verbindung in die Höhe, wobei der Lehrer namentlich auf ein elastisches Niederkommen und darauf zu achten hat, daß die Schüler dabei nicht den Oberkörper nach vorn beugen. Dann folgen Befehle wie: Auf Schrittweite vorwärts (oder seit- und rückwärts) springen — springt! Ebenso werden die Viertel- und halben Wendungen mit Sprung der geschlossenen Füße ausgeführt. Uebungsfälle: Auf Eins und Zwei erfolgen 2 Sprünge, der eine mit Vierteldrehung links, der andere ebenso rechts um, im Wechsel mit 1 Schritt Nachstellgang links; dasselbe dann auch umgekehrt mit rechts und links — um! und Weiterschreiten rechts; oder diese 4 Sprünge folgen in 4 Zeiten, hintereinander, worauf sich die Abtheilung in den folgenden 4 Zeiten seitwärts fortbewegt. Die halben Wendungen mit Sprung wird man wohl thun zuerst in je 2 Zeiten ausführen zu lassen; z. B. in 2 Zeiten Sprung mit halber Drehung links, in den folgenden 2 Zeiten halbe Drehung rechts und dann links Weiterschreiten in 4 Zeiten.

Während der in voriger Lection nach Fig. 7 behandelte Stellungswechsel im $\frac{4}{4}$ Takt ausgeführt wurde, so soll der Uebergang zur Grätsch-

stellung dem Zeitmaße nach verändert werden. Beim Stellungswechsel mit Linksantreten mag jeder linke Tritt in 2 Zeiten, jeder rechte Tritt in 1 Zeit zur Ausführung kommen, so daß die Uebung im $\frac{6}{8}$ Takt zur Ausführung kommt, was noch durch Stampftritte hervorgehoben werden kann; auch auf den 2. und 4. Tritt können 2 Zeiten gezählt werden. In ähnlicher Weise sind auf den 1. Tritt 3 Zeiten, auf den folgenden nur eine zu vertheilen, oder auf die beiden ersten Tritte je 2 Zeiten, auf die letzten nur eine Zeit. Zur Förderung der Gewandtheit lassen wir nun die 4 Tritte des Stellungswechsels in 2 Zeiten ausführen, wie früher 4 darauf verwendet wurden; es kann deshalb ein Stellungswechsel in 4 Zeiten mit einem in nur 2 Zeiten in Wechsel gesetzt werden. Ganz anders gestaltet sich die Uebung wieder im $\frac{3}{4}$ Takt, indem wir bald die beiden ersten, bald die beiden letzten, bald den 2. und 3. der 4 Tritte combiniren. Der veränderten Zeiteintheilung beim Stellungswechsel schließen sich auch die Armthätigkeiten an; z. B. beim Stellungswechsel im $\frac{6}{8}$ Takt Kurzstoßen zum leichten Takttheil. In 4 Zeiten reihet sich aneinander Ballenstand — Senkbeugen der Kniee mit Hochstoßen der Arme — Stemmstrecken der Kniee und Anreißen der Arme — Sohlenstand, im Wechsel mit Fortbewegen von der Stelle.

Bei Antreten wie bei Fig. 3 und nach links Ausschreiten mit 2 Zwischenkritten, die auf den Ballen oder Hacken der Füße so ausgeführt werden, daß sich der Schritt auf Eins und Zwei immer mehr erweitert, während auf Drei! der eigentliche Schritt zu größerer Ausdehnung mit vollem Auftreten des Fußes geschieht, erfolgt in der 4. Zeit Zurückgehen in die Grundstellung. Den Zwischentritten schließt sich allmäliges aber kräftiges Ausstrecken des linken Armes wie bei Fig. 3,a und b an, während zum vollen Tritt auch das volle Ausstoßen erfolgt; ist ebenso rechts zu üben.

7) An das abwechselnde Vor- und Hinterziehen der Einer und Zweier (Lect. 2) soll sich das abwechselnde oder gleichzeitige Umkreisen der Paare oder von sonst zwei Turnschülern knüpfen, die zu einander in Wechselbeziehung treten. War die Abtheilung wie bei Fig. 12 zu 1 Schritt Abstand aufgestellt, so sollen die Einer und Zweier, wie die Dreier und Vierer in Beziehung zu einander treten. Alle Einer und Dreier sollen ihre Vorderleute mit 8 Schritten rechts umkreisen; so wird also auf Marsch! der Dritte auf dem Wege a diese Kreislinie einzuschlagen haben und im Stande sein, dieselbe mit 8 Schritten in 8 Zeiten zurückzulegen, um wieder an ihrem Platze zu sein. Dann wird dieselbe

Fig. 12.

Forderung an die Zweier und Vierer gestellt, um mit 8 Schritten ihre Hinterleute zu umgehen, was also der Vierte mit: rechts um! auf dem Wege b vollzieht. In gleicher Weise wird auch dieser Kreisgang links vorwärts und umgekehrt ausgeführt. War diese Uebung erst ein-

zeln durchgenommen, so folgt der ganze Wechsel um Vorder- und Hinterleute links wie rechts hintereinander in 32 Zeiten; des festen Zusammenhanges wegen mag das Umkreisen links mit Stampfen aller linken Schritte, das Umkreisen rechts mit rechten Stampftritten erfolgen. Für Mädchen eignet sich das Gehen mit Niederhüpfen links beim Linksumkreisen und ebenso rechts beim Rechtsumkreisen.

Nach dem abwechselnden Umkreisen folgt auch das gleichzeitige, so daß z. B. die Dreier mit Linksausschreiten vorwärts, die Vierer mit rechts Ausschreiten rechts um dieselbe Kreislinie gleichzeitig durchgehen, welche sie vorher um die Stehenbleibenden zurücklegten; der Wechsel in der Gangrichtung ergiebt sich von selbst.

War dieser Uebungsfall bis zur sicheren Darstellung durchgeübt, so mag die Abtheilung durch Kehrtmachen umgestellt werden, so daß nun die Hinterleute Vorderleute werden, was bei Wiederholung des Umkreisens der veränderten Stellung wegen die Aufmerksamkeit der Schüler in Anspruch nimmt.

Der Sprung mit Angehen wird in der Aufstellung wie vorher, nur auf 2 oder 3 Schritt Abstand also geübt, daß alle Schüler mit Linksantreten 3 Schritte vorwärts gehen und sich in der 3. Zeit mit dem linken Fuße abschnellen, um im Sprunge einen Schritt weiter zu kommen und zwar mit der Forderung des regelrechten Niederspringens mit geschlossenen Füßen und Beugen der Fuß- und Kniegelenke. Nachdem dieses Angehen und Springen einige Male einzeln durchgenommen, wird die Uebung an festes Taktmaß gebunden, indem 3 Zeiten auf das Angehen und 3 Zeiten auf den Sprung kommen; entweder erfolgt das Angehen und Abspringen immer links, oder immer rechts, oder abwechselnd links und rechts.

Dann wird an das Angehen links der Sprung mit Viertel- oder halber Drehung links um (oder rechts um) geknüpft. Wird das Angehen links mit Sprung zur Vierteldrehung links in je 6 Zeiten fortgesetzt, so bewegt sich jeder Einzelne gehend und springend in 24 Zeiten durch die Linien eines Geviertes. Dasselbe ist auch rechts zu üben.

Nach einer solchen Betheiligung vorwiegend der unteren Gliedmaßen möge folgende Armübung durchgenommen werden. Aus dem Abhang (Fig. 1) werden auf Eins! beide Arme gestreckt zur Waghaltung vorlings geschwungen, Daumen nach oben, Handteller nahe beieinander; auf Zwei! gehen die Arme zur Waghaltung seitlings (Schulterprobe), auf Drei wieder zur Waghaltung vorlings und auf Vier! zum Abhang. In 4 Zeiten hintereinander

zu üben, auch so, daß mit der 2. und 3. Bewegung Erheben und Senken der Hacken erfolgt; oder so, daß sich mit der Armübung verbindet: Vorschrittstellung links — Ballenstand — Sohlenstand — Grundstellung; auch Senkbeugen und Strecken der Kniee paßt zur Schulterprobe; noch schwieriger ist es, wenn Ballenstand, Senkbeugen, Stemmstrecken und Sohlenstand mit jener Armübung verbunden werden.

Der in Lection 4 aufgenommene Kibitzgang wird jetzt so geübt, daß die beiden ersten Tritte in einer Zeit erfolgen nach dem Rhythmus ⏑ —. Im Weiterziehen wechseln z. B. 2 Schritte mit 1 Geschritt Kibitzgang links, dann 2 Schritte mit Rechtsantreten mit 1 Geschritt Kibitzgang rechts u. s. w. Wären die Arme dabei zum Hochstoßen angezogen, so erfolgt zu dem einen Geschritt Hochstoßen, zum anderen Anreißen der Arme; oder nach 4 Schritten folgen 2 Geschritt Kibitzgang links und rechts, zum linken Geschritt Armstoßen seitwärts, zum rechten Anreißen der Arme.

8) Nachdem die Abtheilung in Flanke aufgestellt, nimmt sie das Taktgehen mit Betonen des 1. von 4 Schritten auf und der Lehrer kündigt an, daß zu je einem Takte Einer nach dem Anderen durch die gewöhnliche Umzugslinie vorwärts zieht, so daß zuletzt Alle mit 4 Schritt Abstand Umzug halten. Es haben die Turnschüler ihre Ordnungsfertigkeit durch Einhalten dieser Abstände zu bewähren. Es folgt jetzt das Durchschlängeln im Gegenzug, indem gerufen wird: Acht! Gegenzug rechts zum Schlängeln — marsch! worauf der Erste den Gegenzug mit Rechtsum durch Einbiegen in die Schlängellinie beginnt, der Zweite rechts, der 3. links, der 4. wieder rechts u. s. w. alle Nachfolgenden im Wechsel rechts und links umzieht. Jeder Bogen einer Schlängellinie ist mit 4 Schritten zurückzulegen. Wer den Gegenzug vollendete, schließt sich der weiterziehenden Reihe an. Dann wird dieser Gegenzug auch so geübt, daß die Einzelnen links einbiegen.

Wie die Einzelnen, so halten auch die Paare diesen Gegenzug, nachdem sie sich in Abständen von 4 Schritten aufgestellt und mit Fassung der Hände wie bei Fig. 13 verbunden haben. Das Durchschlängeln der Paare wird erst dann während der Fortbewegung im Taktgehen vorgenommen, wenn es in der Aufstellung der Paare sicher ging; die Paare biegen je nach 8 Schritten zum Gegenzug ein.

Eine Veränderung des Gehens wird als Hopserschritt dergestalt aufgenommen, daß nach dem Auftreten zum Schluß eines Trittes ein leichtes Aufschnellen des Körpers erfolgt. Hopsen aller linken (oder rechten)

Schritte, 2 gewöhnliche Schritte wechseln mit 2 Hopserschritten, Hopsen aller Schritte, Kibitzgang mit Hopsen des dritten Trittes und dergl., das wären Uebungen, mit denen diese Gangart einzuführen ist.

Das Rumpfbeugen vorwärts werde als Freiübung so aufgenommen, daß auf Eins! der gestreckte Rumpf vorwärts so weit gebeugt wird, daß derselbe mit den gestreckten Beinen einen stumpfen Winkel bildet; auf Zwei! wird das Beugen bis zum spitzen, und auf Drei! bis zum rechten Winkel ausgedehnt, während sich auf Vier! schwunghaftes Aufrichten anschließt. Die Uebung wird auch so gestaltet, daß nach jeder der 3 Rumpfbeughalten stets wieder Aufrichten folgt. Beim Rumpfbeugen nach den Seiten, das ebenso behandelt werden kann, werden die Arme wie bei Fig. 6 oder wie bei Fig. 1 a gehalten; im letztern Falle wird das Rumpfbeugen soweit ausgedehnt, daß beide Arme in senkrechte Linie zu stehen kommen.

Der Wechsel von Grund- und Grätschstellung wird jetzt mit Sprung vermittelt. Nachdem die Schüler mit 2 Tritten in die Grätschstellung übergegangen, gehen sie in der dritten Zeit mit beidfüßigem Aufspringen in den Schlußstand zurück, was einige Mal fortzusetzen ist; zu den beiden Tritten kommt Ausstoßen der entsprechenden Arme, zum Sprunge Anreißen beider Arme. Alsdann werden beide Stellungswechsel mit Sprung ausgeführt, wozu je 2 Zeiten gewährt werden können; dann auch 3 Zeiten zum Sprung in die Grätschstellung und 1 Zeit zum Sprung in den Schlußstand, auch umgekehrt; zuletzt beide Sprungweisen in je einer Zeit. Derllebergang aus Schlußstand in die Grätschstellung wird also vermittelt, daß auf Eins! die Schüler zur kleinen Grätschstellung springen, auf Zwei! dieselbe erweitern und auf Drei! ihr die größte Ausdehnung geben, auf Vier: Schlußstand. Es kann auch auf Eins! sogleich zur größten Ausdehnung der Grätschstellung ausgesprungen und dann zur kleineren übergegangen werden. Dem Lehrer wird es nicht schwer fallen, diese Springübungen mit Stellungen und Schrittweisen in Wechsel treten zu lassen.

Die bei Fig. 4,a veranschaulichte Beinübung nehmen wir in der Verbindung mit dem Gehen als Steiggang auf. Steht die Classe in Linie mit Armverschränkung, so heißt es: Taktgang an Ort! Dann: Links Stampftritt, rechts Steiggang — marsch! worauf jeder linke Tritt mit Stampfen, jeder rechte mit schwunghaftem Kniean reißen geschieht; zwei gewöhnliche Tritte wechseln mit 2 Mal Steiggang! War die Uebung

übereinstimmend richtig an Ort ausgeführt, so wird der Steiggang auch während der Fortbewegung eingelegt; z. B. links 1 Geschritt Kibitzgang und rechts 1 Mal Steiggang — marsch! welche Schreitung in 3 Zeiten ebenso auch mit rechts Ausschreiten durchgeübt wird oder Kibitzgang und jeden 1. oder 3. Schritt als Steigtritt. Wie hier der Steiggang, so werde auch das Gehen mit Niederhüpfen mit dem Kibitzgang verbunden.

9) Stünden die Viererreihen in geschlossener Stirnstellung wie bei Fig. 13., so wird das Oeffnen derselben mit Nachstelltritten also ausgeführt, daß z. B. bei: Oeffnen der Reihe zu 1 Schritt Abstand links — marsch! zuerst die Vierer 1 Schritt abrücken, dann folgen auch die Dreier und zuletzt die Zweier. In 6 hintereinanderfolgenden Zeiten ist diese Ordnungsübung ausgeführt. Das Abrücken der Einzelnen nacheinander ist dadurch bedingt, daß jedesmal erst Platz für die Nachfolgenden gemacht werden muß. Beim Schließen der Reihe ist das gleichzeitige Antreten statthaft. Mit Befehlen wie: Oeffnet die Reihen nach links (oder rechts) hin zu 2, 3 oder 4 Schritt Abstand — marsch! erfolgt die Aufstellung in 12, 18 oder 24 Schrittzeiten, sofern jeder Nachstellschritt in 2 Zeiten ausgeführt wird. Der Lehrer übe die Abtheilung hierin in mannigfacher Weise, lasse z. B. das Oeffnen und Schließen der Reihen in fortwährendem Wechsel nach einer Richtung hin fortsetzen. Beim Oeffnen der Reihe von der Mitte aus beginnen die Außenstehenden (also die 1 und 4) das Abrücken. Mit Stampftritten, Niederhüpfen und dergl. Abänderungen kann das Oeffnen und Schließen dargestellt werden.

Eine hier aufzunehmende Gangart „Wiegegang" veranschaulicht Fig. 9. Der Lehrer mag dieselbe erst vorzeigen, worauf es heißt: „Acht! Wiegegang mit Stampfen je des 1. Trittes links und rechts, Links antreten — marsch! worauf die Bewegung beginnt und der Lehrer im langsamen Zeitmaß dazu spricht: Links, rechts, links, Rechts, links, rechts u. s. w. Es werden die Schüler angehalten, stets beim 2. Tritt eine wiegende Bewegung durch schnelles Erheben auf die Fußspitzen hervortreten zu lassen.

Die durch Fig. 2, b—c verdeutlichte Uebung des Hebbeugens wird ähnlich wie der Steiggang dem Taktgehen angeschlossen; z. B. Links Stampftritt, rechts Hebbeugen — marsch! Ebenso umgekehrt mit links Hebbeugen; oder 2, 3, 4 gewöhnliche Taktschritte wechseln mit ebensoviel Schritten Hebbeug- oder Anfergang; ein Geschritt Kibitzgang wechselt

mit 2 Schritten Hebbeuggang; Links Kibitzgang, rechts Anfersen im $\frac{3}{4}$ Takt fortgesetzt; vor jedem 1. Tritt des Kibitzganges Hebbeugen; vor dem Austreten zur Grätschstellung links und rechts Hebbeugen, beidbeiniger Sprung mit Anfersen zum Schlußstand. Diese 3 Thätigkeiten werden je in 2 oder 3 Zeiten hintereinander ausgeführt.

Der unter den Armübungen bezeichnete Stoßwurf wird mit dem Kibitzgange in Verbindung gebracht, sowohl im $\frac{3}{4}$ wie im $\frac{2}{4}$ Takt. Das Schwingen beider Arme vor dem Leibe im Bogen nach links und rechts hinauf wird mit der Kreuzschrittstellung Fig. 6 verbunden. Von der Grundstellung a schreitet der Turner auf Eins! nach b und stellt auf Zwei, Drei, Vier! das linke Bein kreuzend vor das rechte (c), worauf sich die Schreitung nach links hin in umgekehrter Folge wiederholt. Die Arme gehen vom Abhange aus im Bogen nach oben und ebenso im Bogen durch den Abhang nach der anderen Seite.

Das abwechselnde Vor- und Hinterziehen der Paare wird im Umzuge durch je 2 Geschritt Kibitzgang nach den in Lect. 2 angegebenen Wechseln bewirkt, wobei der 1. Tritt des Geschrittes mit Stampftritt ausgeführt werden kann, wozu sich leicht passende Armthätigkeiten fügen lassen; z. B. Hochstoßen der Arme beidarmig oder wechselarmig oder Kurzstoßen der Arme; für Mädchen empfiehlt sich die Ausführung des Kibitzganges mit Niederhüpfen oder Sprung beim 1. Tritt.

Der Kibitzgang werde noch in folgenden Veränderungen geübt: 1 Geschritt links in 2 Zeiten und dann 2 Mal Fersklappen, dasselbe in 4 Zeiten auch rechts, zum Fersklappen Armschwingen zur Mühle; auch zu dem Fersklappen Beugen und Strecken des standfesten Beines; 1 Geschritt links in 2 Zeiten vorwärts, in der 3. Zeit Sprung auf dem linken Fuß auf Schrittweite rückwärts; dasselbe im $\frac{3}{4}$ Takt auch rechts.

Das Galopphüpfen wird 3 Mal nach links in 3 Zeiten mit einmal Wiegeschritt links gleichfalls in 3 Zeiten verbunden, was sich so auch rechts wiederholt.

Eine Sprungweise tritt neu auf als Kreuzsprung, wobei sich die Turnschüler mit beiden Füßen aufschnellen und kreuzend wie bei Fig. 6 unter Beobachtung der Sprungregeln niederkommen. In 2 Zeiten erfolgt z. B. Aufspringen und Niederkommen mit Vorstellen des linken Beines, in der folgenden 2. Zeit Aufspringen und Niederkommen mit rechtem Beine vor dem linken, was mit Seitwärtsgehen in Wechsel treten kann.

Bei geöffneten Viererreihen wird geboten, daß die Schüler von der Grundstellung aus mit Linksantreten an Ort 4 Tritte ausführen und

damit zugleich eine ganze Drehung linksum bewirken, woran sich 4 Tritte an Ort oder Schreitungen von Ort anschließen können, auch mit der Forderung, daß bei dieser Drehung stets der 1. von 4 Schritten mit Niederhüpfen ausgeführt wird, ist auch rechts um zu üben.

10) Nach dem Antreten der Reihe heißt es Rechts um! Gewöhnlicher Umzug vorwärts — marsch! Acht! Kreisgehen, Führer links um — marsch! worauf der Führer in eine Kreislinie einbiegt, auf welcher alle Uebrigen folgen, bis sich der Erste dem Letzten der Reihe nähert und der Kreis seine regelmäßige Bildung erhalten hat. Ist die Schülerzahl groß, so wird sie zu Paaren abgetheilt und durch Gegenzug das Einziehen der Einer und Zweier in 2 Kreise veranlaßt. Alle stellen sich nun mit dem Gesicht der Kreismitte zugewendet auf mit Fassung der Hände wie bei Fig. 11,a, womit schon die Abstandsverhältnisse geregelt sind.

In dieser Kreisaufstellung soll eine Wiederholung und Zusammenfassung der bereits gewonnenen Schritt- und Sprungweisen dergestalt eintreten, daß sich die Schüler durch Seitwärtsgehen oder -hüpfen auf der Peripherie des Kreises fortbewegen und dabei abwechselnd mit halben Wendungen links und rechts der Kreismitte bald das Gesicht, bald den Rücken zukehren. Alle Bewegungen knüpfen sich an den $\frac{4}{4}$ Takt. Erster Wechsel. Zu dem 1. Takte bewegen sich Alle mit 2 Schritten Nachstellgang nach links; in den folgenden 4 Zeiten lösen Alle schnell die Fassung, um mit 4 Taktschritten an Ort halbe Drehung links um zu machen, zugleich aber die Verbindung mit Händefassen wieder herzustellen. Gesicht nach außen gewendet, wiederholt sich im 3. Takte Nachstellgang rechts und im 4. mit Taktschritten halbe Drehung rechts um, wobei das Lösen und Wiederherstellen der Verbindung gleichfalls schnell bewirkt werden muß. Die Schüler haben dabei nur zu beachten, daß dem Linksausschreiten sich allemal auch das Linksdrehen und dem Rechtsausschreiten das Rechtsdrehen anschließt. In den folgenden 4 Takten, also 16 Zeiten, wiederholen sich ganz dieselben Schreitungen und Drehungen nur mit dem Unterschiede, daß hierbei die bei Fig. 11,b angedeutete Armhaltung einzuhalten ist. Zweiter Wechsel. Das Fortbewegen, die Wendungen und Armhaltungen folgen auch hier nach einander in 32 Zeiten, nur tritt hier statt des Nachstellganges das Gehen mit Kreuzschritten auf. Dritter Wechsel: In 16 Takten wird hier der Nachstellgang mit Niederhüpfen beim Vorstelltritt zu Grunde gelegt. Vierter Wechsel: Die Grundbewegung ist hier das Kreuzhüpfen. Fünfter Wechsel:

Mit 4 Galopphüpfen zum 1. Takte bewegt sich die Abtheilung weiter und bildet so beim Wechsel die Hauptübung. Sechster Wechsel: Der Kreuzsprung (Fig. 6) wird an Ort 2 Mal in je 2 Zeiten so ausgeführt, daß z. B. vor dem Weiterschreiten links die Turnschüler das linke Bein vor dem rechten stehen haben, bei rechts umgekehrt. Es ist darauf zu halten, daß namentlich die Armhaltung (Fig. 11,b) mit gestreckten und seitlings vom Kopfe gehaltenen Armen ausgeführt wird.

Sind die Schüler sicher in der schnellen Verbindung dieser Wechsel, so kann man auch einen kleineren Kreis in einem größeren auftreten lassen, den größeren etwa von 24, den kleineren von 12 Schülern gebildet. Die Bewegung kann hier eine widergleiche sein, indem sich der kleinere Kreis links herum, der größere rechts herum bewegt.

An diesen kleinen Ringelreigen mögen sich einige geordnete Umzüge in größeren oder kleineren Kreislinien schließen, wie das Einziehen zu 2 neben einander liegenden Kreisen zur Achte, das sich leicht erklärt und vom Zugführer ein richtiges Abbiegen da verlangt, wo sich die beiden Kreise berühren.

Beim Gegenziehen in der Schneckenlinie folgt die Abtheilung dem Lehrer oder dem Zugführer auf einer in weitem Bogen gezogenen Linie, welche sich wie die Schneckenwindungen nach der Mitte zu immer mehr verjüngt. War eine Anzahl dieser Schneckenwindungen in der Richtung linksum durchzogen, so heißt es: Gegenzug rechts um! und der Zugführer zieht nun längs der Reihe in den sich nun wieder erweiternden Schneckenwindungen heraus zum Umzug weiter. Für Anfänger sind zuerst nur wenige Schneckenwindungen in größerem Abstande von einander einzuschlagen.

An den Steiggang knüpfen wir das „Beinstoßen", indem z. B. auf Eins! das linke Bein mit Stampftritt niederstellt oder weiterschreitet; auf Zwei! wird das rechte Bein wie bei Fig. 4,a aufgezogen und auf Drei! mit Kraft nach c gestreckt. Nach dem Auftreten rechts wiederholt sich das Beinstoßen links und das Ganze wird im $\frac{4}{4}$ Takt fortgesetzt. Der Kniewippgang wird bei Aufstellung der Reihen nach Fig. 13 zuerst an Ort einzeln also eingeübt, daß auf Eins! Alle mit Stampftritt links niederstellen, während auf Zwei! ein schnelles Beugen und Strecken des linken Beines erfolgt und dabei das standfreie rechte Bein nach vorn gestreckt wird (Fußspitze dabei angezogen oder abgestreckt). In 4 Zeiten wird diese Beinübung links und rechts auch mit der Forderung durch-

geübt, daß zum Kniewippen des einen Beines der standfreie Fuß mit Spitze oder Hacke einen Dupf auf den Boden zu geben hat.

Im Umziehen der geschlossenen Viererreihen wechselt dieser Kniewippgang links und rechts mit 4 gewöhnlichen Schritten oder mit 2 Geschritt Kibitzgang.

Zu dem bisher geübten Taktgehen tritt nun auch das Taktlaufen, das beim Turnen in den Freiübungen mehrfache Anwendung erleidet und zunächst so ausgeführt wird, daß nach 2 Taktschritten 4 Laufschritte an Ort gleichfalls in 2 Zeiten ausgeführt werden, also 2 Laufschritte in derselben Zeit geschehen, in der vorher ein Tritt beim Taktgehen erfolgte. Das Taktlaufen geschieht durch leichtes Aufschnellen auf den Fußspitzen und schnelles rückwärts Heranführen der Hacken, das bis zum Lauf mit Anfersen ausgedehnt werden kann, wenn das Heraufschwingen der Hacken bis zum Berühren des Gesäßes geschieht; das Hin- und Herschwenken des Oberkörpers ist dabei zu vermeiden. Befehle wie: 2 Taktschritte wechseln mit 4 Laufschritten — marsch! oder 3 Taktschritte mit 6, 4 Taktschritte mit 8 Laufschritten und dergl. dienen zur Einübung des Taktlaufes, das ebenso an Ort wie im Umzuge zu üben ist; die Abtheilung kann dabei zu Paaren oder Vieren geordnet sein.

Mit dem Sprung in die Grätschstellung werde ein energisches Rumpfbeugen nach vorn verbunden, während die vorher wie bei Fig. 2 gehaltenen Arme zwischen den Beinen hindurch geschwungen werden. Während dieser Grätschsprung nebst Rumpfübung auf Eins! erfolgte, springen die Turnschüler auf Zwei! wieder in die Grundstellung und strecken Oberkörper und Arme wie bei Fig. 2 (Sägemann). In je 2 Zeiten werden diese beiden Sprungweisen durchgeübt, indem der Lehrer bis vier zählt.

II. Stufe.

Im 5. Kapitel dieses Leitfadens ist bereits die Behandlung der 2. Altersstufe im Allgemeinen bezeichnet worden. Während die Freiübungen für die Anfängerstufe mehr in loser Verbindung auftreten und dazu verwendet wurden, den Einzelnen mit den einfacheren Bewegungsformen bekannt zu machen und mit ihrer Hülfe die Geschwindigkeit der Glieder, sowie die Gewandtheit und Anstelligkeit der Neulinge im Turnen zu fördern, so ist nun bei Behandlung der Freiübungen für gereiftere und turnerisch schon einigermaßen vorgebildete Schüler der Grundsatz

festzuhalten, daß die zu fordernden Uebungen mit größerer Genauigkeit und Strenge an sich, wie in Beziehung auf die Leistungen des größeren Uebungskörpers zur Durchführung gelangen.

Die auf der 1. Stufe erlangten Fertigkeiten kommen nun zur weiteren Verarbeitung und größeren Befestigung; mit Anschluß an das bereits Erlernte werden die neu hinzukommenden Uebungen schwieriger und zusammengesetzter, was mit Rücksicht auf die fortgeschrittene geistige und leibliche Entwickelung der Turnschüler als statthaft erscheinen wird. Die festere Ordnung der Uebungen dem Takte und dem Rhythmus nach, so wie das leichte und geschickte Uebergehen von der einen Uebung in die andere werden für die Durchbildung dieser Turnschüler besonders wichtig, um sie zu freier Beherrschung ihrer Bewegungen zu bringen. Die Turnschüler der 2. Stufe müssen schon zusammenhängender den Befehlen des Lehrers folgen können, wie dergleichen hier angedeutet werden sollen, um damit den Wechsel verschiedener Arten der Bewegungen nach mannigfacher Aenderung des Zeitmaßes zu bezeichnen, woran diese schon vorgerückteren Schüler eine sichere Beherrschung und Bewältigung ihrer Leibesfertigkeiten zu prüfen und zu üben haben.

Der Lehrer muß hier besonders darauf achten, daß der Befehl für einen Wechsel der Bewegung stets zur rechten Zeit gegeben wird, um den Turnschülern den Uebergang von einer Bewegung in die andere leicht zu ermöglichen. Auf der 2. Stufe haben die Turnschüler zu lernen, ihre Freiübungen ohne Weiteres an den fortdauernden Taktgang, den der Lehrer bald langsamer bald schneller ausführen läßt, zu knüpfen. Für die Freiübungen liegt der Taktgang an oder von Ort immer zu Grunde, so daß die Classe unaufhörlich in Bewegung bleibt. Hielte also die Reihe im Taktgange ihren Umzug, so könnten sich die Befehle etwa also aneinander reihen: Acht! Wechselt zum Kibitzgang, links antreten — marsch! (Das „Marsch" muß auf einen rechten Tritt erfolgen); dann heißt es: Taktgang — marsch! (welcher Befehl nach jedem Wechsel wieder eintritt, so daß wir ihn hier nicht wiederholen); alle linken Tritte mit Niederhüpfen — hüpft! Ballengang — geht! Wechsel zum Wiegegang mit Betonen des 1. Trittes links antreten — marsch! 2 Taktschritte wechseln mit 4 Laufschritten mit Anferfen — marsch! Nachstellgang links — marsch! Alle Schritte mit Hopsergang — marsch! Kibitzgang mit Hochstoßen und Anreißen der Arme zu je 1 Geschritt — marsch! Armverschränkung auf dem Rücken — Kibitzgang links im Wechsel mit links Niederhüpfen und dazu Händeklappen — marsch! Galopp-

hüpfen rechts — hüpft! 4 Taktschritte wechseln mit 8 Laufschritten — marsch! Kibitzgang mit Niederhüpfen des 3. Trittes und dazu Kurzstoßen der Arme — marsch! Nebenreihen zu Paaren links! Nebenreihen zu Vieren links! Armverschränkung der Viererreihen! Fußwippgang! Rechts Kibitzgang im Wechsel mit links Steiggang! Einreihen zur Linie! Wiegegang links im Wechsel mit rechts Niederhüpfen u. s. w. Solche Wechsel sind jetzt von der ganzen Classe mit Genauigkeit zu fordern, und wenn neue Uebungen hinzutreten, so sind sie alsbald solchen Wechseln einzureihen. Es wird diese Betriebsweise vorausgesetzt, auch wenn von nun an nur kürzere mehr andeutungsweise Beschreibungen von Frei- und Ordnungsübungen oder von Gruppen derselben folgen.

1) Die Abtheilung steht zu Vieren abgetheilt in Flankenreihe. Auf: Vorziehen der Reihen links — marsch! setzen sich mit Ausnahme der voranstehenden Einer Alle mit Linksantreten in Bewegung, ziehen an der linken Seite der Einer vorüber und stellen sich in geschlossener Reihe vor derselben auf, was die Zweier mit 2, die Dreier mit 4 und die Vierer mit 6 Schritten bewirken können. Jetzt stehen die Vierer voran, und bei dem erneuerten Befehle: Links Vorziehen! gehen alle mit Linksantreten an der linken Seite der Vierer vorüber zur neuen Aufstellung. Beim Vorziehen rechts wird rechts angetreten und an dem Voranstehenden rechts vorbeigezogen. Ist die Ordnungsübung an Ort geübt, so wird sie auch im Umzuge angewendet, wobei festgehalten wird, daß der an der Spitze der Viererreihe Ziehende seine Schritte während des Vorziehens verkürzen muß, während die Vorziehenden ihre Schritte zu vergrößern haben. Später kann das Vorziehen mit Stampftritten, mit Niederhüpfen, mit Kibitzgang, mit Laufschritten und dgl. verändert werden; auch beim Fortziehen in der Säulenaufstellung kommt dieses Vorziehen zur Anwendung. Das Hinterziehen bildet den Gegensatz, indem die Letzten der Reihe Stand halten, während die Uebrigen links (oder rechts) Kehrt machen und sich hinter dem Letzten der Reihe aufstellen; hier haben während des Hinterziehens die Letzten ihre Schritte etwas zu vergrößern. Vom Ausfall (Fig. 12,d) wird beim Turnen der Knaben vielfache Anwendung gemacht. Von der Stellung wie bei Fig. 12,c gehen Alle auf: Ausfall links — steht! in die Stellung Fig. 12,d, indem der linke Fuß auf Schrittweite in gerader Linie nach links hin ausschreitet; die Stellung ist zunächst genau einzunehmen wie sie beschrieben ist; dann wechselt der Ausfall mit der Grundstellung so, daß entweder das Ausfall-Bein wieder zurückgeht, oder der Turnschüler kommt wie beim

Nachstellgang 1 Schritt weiter; der Lehrer hat diesen Ausfall „mit Nachstellen" besonders zu bezeichnen. Es mögen hier einige Veränderungen und Verbindungen bezeichnet werden, von denen der Lehrer beim Turnen in den Freiübungen Anwendung zu machen hat.

a) Der Ausfall wechselt mit der Grundstellung in 2, 3 oder 4 Zeiten, indem je 1 Zeit zum Ausfall und 1 Zeit zur Wiedereinnahme der Grundstellung gezählt wird (gleichviel ob mit Nachstellen oder Zurückgehen auf den ersten Standort); oder 2 Zeiten zum Ausfall und 1 zur Grundstellung; oder 3 Zeiten zum Ausfall und 2 Zeiten zur Grundstellung; oder 2 Zeiten zum Ausfall und 1 zur Grundstellung Vier Taktschritte an Ort linksantreten, wechseln mit Ausfall links mit Nachstellen (Ausfall 3 Zeiten) — marsch! Dasselbe auch wechselgleich, indem wie bei Fig. 12 die Rotte der Einer und Dreier mit Taktschritten, die Zweier und Vierer mit Ausfall links beginnen und sich in der Durchführung dieser beiden Uebungen ablösend nach links hin fortbewegen. Widergleich würde diese Uebung ausgeführt, wenn die Einer und Dreier den Taktschritt mit Rechtsantreten, die Zweier und Vierer mit Linksantreten gleichzeitig beginnen und sich dann mit Ausfall nach entgegengesetzten Richtungen fortbewegen würden; auch zum Umzuge kann der Ausfall mit gewisser Schrittzahl abwechseln; zu links Kibitzgang, rechts Ausfall mit Nachstellen u. s. w.

b) Auf Eins! Ausfall links; auf Zwei! Zurückgehen in die Grundstellung, auf Drei! Vierteldrehung links, was sich in den folgenden 3 Zeiten wiederholt, so daß der Turnschüler in 12 Zeiten den Ausfall nach den 4 Himmelsgegenden hin ausgeführt hat, auch mit Vierteldrehungen rechts; auch widergleich (die Einer beginnen den Ausfall links, die Zweier rechts).

c) Der Ausfall erfolgt mit Zwischentritten, indem das Ausfall-Bein den Schritt erweitert und sich dabei auch das Beugen desselben steigert; der stoßende Arm kann seine Streckung wie bei Fig. 3,a—b—c darnach ordnen; die Zwischentritte erfolgen in je einer Zeit, oder es werden 2 in einer Zeit ausgeführt, so daß ein Ausfall mit 2 Zwischentritten in dem Rhythmus $\smile^{1}\smile\ \overset{2}{-}$ zur Darstellung käme.

d) Der Ausfall mit Nachstoß geschieht auf Eins! wie gewöhnlich, auf Zwei! erfolgt unter Stampftritt links ein zweiter Stoß, wobei sich der Arm so dreht, daß der Kleinfinger oben liegt; auf Drei! Grundstellung; oder nach dem gewöhnlichen Ausfall mit Stoß auf Eins! wird

der linke Arm auf Zwei! zum Reiterhieb wie bei Fig. 10,e angezogen und auf Drei! folgt mit Linksstampfen Reiterhieb, auf Vier! Grundstellung.

2) Das Vorziehen der Viererreihen soll mit dem Nebenreihen verbunden werden; z. B. Vorziehen links zum Nebenreihen rechts — marsch! wird so ausgeführt, daß die Reihenglieder an dem Ersten links vorüberziehen, um sich rechts neben demselben aufzustellen; auch Vorziehen rechts mit Nebenreihen links kommt also zur Darstellung. Das Vorziehen links zum Nebenreihen rechts mit 1 (oder 2, 3, 4) Schritt Abstand — marsch! ist nach dem Dagewesenen verständlich; das Einreihen erfolgt auf demselben oder auf dem kürzesten Wege, auch mit Taktlaufen, an Ort oder von Ort.

Das abwechselnde Vor- und Hinterziehen der Paare wie das Umkreisen (Lect. 2 und 7, I. Stufe) wird mit Laufschritten ausgeführt, indem 2 oder 4 Taktschritte mit 4 oder 8 Laufschritten mit Auferse in Wechsel treten. Dreistampf links, rechts, links, oder rechts, links, rechts wird in je 1 Zeit dargestellt und mit Schrittweisen verbunden; z. B. in der 1. Zeit Dreistampf rechts, in der 2. links Nachstellgang; oder rechts Dreistampf und links Wiegegang.

Der Schwenkhops links wird mit Wiegegang links im $\frac{6}{8}$ Takt verbunden, ebenso rechts.

Die Reihen halten Umzug mit 4 Schritt gewöhnlichem Gang im Wechsel mit 2 Schottischhupf; links 1 Geschritt Kibitzgang, rechts 1 Mal Schottischhüpfen; oder 2 Galopphüpfe mit 1 Schottischhupf im Wechsel, oder 2 Kreuzhüpfe wechseln mit 1 Schottischhupf; vier Galopphüpfe links, 4 rechts im Zickzack, wechseln mit 4 Schottischhüpfen gerade aus.

Das abwechselnde Vorziehen und Umkreisen der Paare wird mit Schottischhüpfen ausgeführt.

3) Bei Aufstellung der geöffneten Viererreihen in Säule zu 3 Schritt Abstand wird der Gegenzug der Rotten so eingeübt, daß z. B. auf: Gegenzug der Rotten links — marsch! alle Einzelnen der 1. Viererreihe links um machen und längs ihrer Rotte weiterziehen, wobei nun jeder Einzelne der Viererreihe auf gleicher Höhe mit seiner Reihe zu bleiben hat; ist links und rechts, mit Veränderung der Gangarten, auch mit Laufen zu üben.

Das Schrittzwirbeln mit Nachstellen in 4 Zeiten links wird mit 4 Taktschritten an Ort in Wechsel gesetzt; auch mit 8 Laufschritten. Das Schrittzwirbeln mit 3 Schritten nach links und rechts wird mit folgenden Veränderungen angewendet:

Schrittzwirbeln mit Betonen des 1., 2. oder 3. Schrittes, oder des 1. und 3. auch mit Kurzstoßen zu je einem Stampftritt; in gleicher Weise Einlage von Niederhüpfen, Ballengang, Beinstoßen, Anfersen und dgl.

Schrittzwirbeln im $\frac{4}{4}$ Takt; der 1., 2. oder 3. Schritt hat zwei Zeiten.

Schrittzwirbeln mit Hüftstütz, Händeklappen, mit vor der Brust oder auf dem Rücken verschränkten Armen, mit Seitstrecken oder Hochstrecken der Arme, mit Reiterhieb und dergl. je bei einzelnen Schritten oder beim Geschritt links anders als beim Geschritt rechts; Schrittzwirbeln mit Fuß- oder Kniewippen oder Hopsern beim 1., 2. oder 3. Schritt, oder bei allen Schritten.

Schrittzwirbeln links und dann 3 Kreuzhüpfe rechts, dann umgekehrt.

Schrittzwirbeln mit 3 Schritten und 3 Mal hüpfen aus gekreuzter Stellung der Füße zur gekreuzten Stellung (Fig. 6).

Schrittzwirbeln links und 6 Laufschritte mit Kreislaufen, dasselbe dann umgekehrt.

Schrittzwirbeln links und rechts Wiegegang, dann umgekehrt.

Schrittzwirbeln im $\frac{4}{4}$ Takt der 1. Schritt in 2 Zeiten als Ausfall; ebenso den 2. oder 3.; auch Schrittzwirbeln jeden Schritt in 2 Zeiten als Ausfall; statt des Ausfalles auch Einlage von Kibitz- oder Schottischhüpfen.

Schrittzwirbeln und Wiegeschritt links; der 2. oder 3. Schritt des Zwirbelns ist zugleich der 1. des Wiegeschrittes. Es mögen die Beispiele hinreichen, dem Lehrer die Verwendung dieser Freiübung anzudeuten.

4) Das Oeffnen der Reihen mit Schrittzwirbeln würde namentlich anwendbar sein, wenn man einen Abstand von 3 Schritten braucht. Ständen die Reihen wie bei Fig. 13, so würden auf: Oeffnen der Reihen nach rechts hin mit Schrittzwirbeln — marsch! zunächst die Vierer mit Schrittzwirbeln abrücken und in der 4. Zeit zur Grundstellung nachstellen; in den folgenden 4 Zeiten folgen in gleicher Weise auch die Dreier, während die Vierer das Schrittzwirbeln wiederholen, worauf sich dem auch die Zweier anschließen. Die Umstellung wäre so in 12 Zeiten zu vollziehen.

Das Wiegehüpfen oder der Baskensprung wird im Anschluß an den Wiegegang durch energisches Abschnellen beim 1. Tritt ausgeprägt und in 2 Zeiten nach dem Rhythmus ⏑ — — ausgeführt; z. B. mit Ab- und Zukehren der Paare. Mit dem Wiegehüpfen ver-

bindet sich leicht das „Grußschwenken der Arme", wobei der eine Arm wie zum Grüßen gerundet über dem Kopfe zu halten ist, so daß jedoch die Stirn frei bleibt, während der andere Arm zur Schräghalte nach unten gehalten wird. Beim Uebergang von der linken zur rechten Armhaltung geschieht die Armbewegung in Bogenlinien über dem Kopfe. Der Lehrer lasse diese Armführung in 4, 3 oder 2 Zeiten wechseln und alsdann mit Wiegegang und Wiegehüpfen verbinden. Eine besondere Art des Ausfalles ist der Springausfall, wobei der Turnschüler in die Ausfallstellung auf einem Beine übergeht, was meist mit Schnelligkeit ausgeführt wird; z. B. Auf Eins! links Stampf, auf Zwei! rechts Springausfall, auf Drei! Nachstellen des linken Beines zur Grundstellung, kann in 3 Zeiten nach rechts (oder links) hin fortgesetzt werden; ist auch mit Schrittzwirbeln zu verbinden.

5) Das Fortbewegen in Kreislinien ist in einigen Fällen schon geübt worden. Auf: Zur Kreislinie, Führer links (oder rechts) — um! biegt der Führer in der bezeichneten Richtung ein, bis er sich dem Letzten der Reihe anschließt. Beim Umzug der Viererreihen in Flanke kann es heißen: Jede Viererreihe zur Kreislinie links — um! zieht jede einzelne Viererreihe zum Kreise ein und dann wieder weiter, wenn nicht zwei- oder mehrmaliges Kreisgehen oder -laufen angeordnet wird. Wäre die Abtheilung nach ersten und zweiten Viererreihen geordnet, so könnte auch widergleiches Kreisgehen eintreten, indem die 1. Reihen links, die 2. Viererreihen rechts einbiegen und so umgekehrt weiter.

Der Baskensprung links mit Ausstoßen beider Arme nach links, dasselbe dann rechts, wechselt in je 4 Zeiten Schrittzwirbeln und Nachstellen links.

Das Schrittzwirbeln wird von gewandten Schülern in 2 Zeiten so ausgeführt, daß die beiden ersten Schritte auf eine Zeit zusammengefaßt werden; ein solches kurzes Schrittzwirbeln links wechselt mit einem Dreistampf rechts, links, rechts in 2 Zeiten $\frac{1}{4}$ $\frac{2}{4}$, was nach links hin (oder rechts) fortgesetzt werden kann. Mit dem Schrittzwirbeln in 2 Zeiten links werde der Baskensprung rechts in Verbindung gebracht, fortgesetzt nach links (oder rechts) hin.

Das Spreizhüpfen links, ein Hüpfen mit Beinschwingen, wobei das linke Bein 2 Mal aufhüpft, während das rechte rück- und vorwärts spreizt, wechselt mit einem Dreistampf rechts, links, rechts in 2 Zeiten, worauf Spreizhüpfen rechts u. s. w. erfolgt. Dasselbe dann auch mit Umzug der

Paare, die Fassung wie bei Fig. 8. nehmen können und nach dem Spreizhüpfen links ein Geschritt Kibitzhüpfen rechts von Ort folgen lassen, im Wechsel so fort.

Schrittzwirbeln mit Nachstellen links, alsdann in 2 Zeiten Sprung zum Sitzhocken mit Ausstrecken der Arme (wie bei Fig. 5,b), nur Füße geschlossen, zu den folgenden 2 Zeiten Sprung zur Grundstellung und Anreißen der Arme.

6) Das Nebenreihen der Reihen wird nach den schon behandelten Ordnungsübungen leicht durchzuführen sein, indem z. B. die in 4-Reihen abgetheilte Classe während des Umzuges in Flanke auf: Nebenreihen der 4-Reihen links — marsch! sich so umsetzt, daß die 2. Viererreihe sich mit verlängerten Schritten links neben die 1. Viererreihe begiebt, die ihre Schritte zur Erleichterung des Nebenreihens zu verkürzen hat; dasselbe geschieht alsdann auch von der 3., 4., 5. Reihe u. s. w. Soll nun das Einreihen der 4-Reihen zur Flankenreihe wieder erfolgen, so muß die 1. Viererreihe mit verlängerten Schritten voraus ziehen und alle übrigen Reihen folgen in dieser Weise nach. Durch Kehrtmachen wird das Nebenreihen links oder rechts neben der letzten 4-Reihe ermöglicht.

Von Veränderungen des Wiegeganges und dessen Verbindungen mit anderen Schrittweisen mögen außer den schon erwähnten noch folgende zur Benutzung beim Unterrichte herausgehoben werden:

Wiegegang mit Ab- und Zukehren und Armschwingen beim 1. Schritt Auf-, beim 3. Abschwingen; oder bei den linken Geschritten links, bei den rechten Geschritten nach rechts Hochausschwingen.

Wiegegang mit Hopsern des 1., 2. oder 3. Trittes, oder des 2. und 3., oder aller Tritte.

Wiegegang mit Fuß- oder Kniewippen wie beim vorigen Uebungsfalle.

Wiegegang und statt des 1. Schrittes Dreistampf.

Wiegegang mit Zwischentritt beim 1. Schritt.

Wiegegang mit Ansersen beim 2. Schritt.

Seitschritt, Kreuzschritt und Wiegeschritt.

Kibitzschritt und Wiegeschritt nach einer Seite; der 3. Tritt des Kibitzschrittes ist zugleich der 1. des Wiegeschrittes; ebenso in Verbindung mit Kibitz- und Schottischhüpfen.

Drei Galopphüpfe und Wiegeschritt; ebenso 3 Kreuzhüpfe und Wiegeschritt.

Wiegelaufen.

Wiegegang, statt des 1. Trittes (in einer Zeit) ein Kibitzschritt.

Wiegegang nur immer links und rechts Niederhüpfen mit Armschwingen. (Dasselbe dann umgekehrt.)

Das Spreizhüpfen rechts wechselt mit einem Geschritt Wiegegang links, indem der rechte Fuß 3 Mal aufhüpft, während das standfreie Bein wie beim Bogenfahren auf Schlittschuhen spreizend im Bogen um das hüpfende Bein geführt wird.

Ein Schwenkhops oder Masurkaschritt links und darauf Schrittzwirbeln links, dasselbe dann rechts; auch erst Schrittzwirbeln und dann Schwenkhops.

Ein Schwenkhops links, ein gewöhnlicher Schritt und darauf 2 Mal rechts Armschwenken in Verbindung mit Kreuzschwenken des rechten Beines nach außen und innen; dasselbe im $\frac{6}{8}$ Takt alsdann auch nach rechts hin. Schrittzwirbeln mit 3 Schritten, vorher ein Schwenkhops, nachher 3 Kreuzhüpfe, in je 9 Zeiten nach links und rechts.

7) Beim Kettendurchzug stehen die Einer und Zweier mit der Fassung der Hände wie bei Fig. 11 so hintereinander, daß die hinter den Einern stehenden Zweier die Lücken der Vorausstehenden decken. Auf: Kettendurchzug in je 6 Zeiten — marsch! treten die Hintenstehenden mit links Stampfen an, lösen schnell ihre Kette und gehen mit Rumpfbeugen unter der Kette durch, um sich sofort wieder mit Richtung und derselben Fassung zur Kette wie vorher aufzustellen. Das Alles muß in 6 Zeiten vollführt sein, worauf in den folgenden 6 Zeiten dasselbe von den Einern wiederholt und so abwechselnd fortgesetzt wird. Dasselbe kann bei einiger Uebung auch in 4 Zeiten geübt werden und auch unter Rückwärtsgehen zur Darstellung kommen, auch wohl so, daß nach dem Durchziehen eine Seitwärtsbewegung nach links und rechts eingelegt wird. Soll dieser Durchzug von den Viererreihen in Säulenstellung geübt werden, so sind dieselben vorher in erste und zweite Reihen abzutheilen.

Das unter „Gangarten" beschriebene „Kreuzzwirbeln" erleidet namentlich bei dem Mädchenturnen eine weitere Anwendung, zu welchem Zwecke folgende Veränderungen und Verbindungen dieser Schreit- und Drehübung hier angegeben werden mögen:

Kreuzzwirbeln im Gehen vorwärts links in 3 Zeiten, in der 4. Zeit einen Stampfstritt oder Niederhüpfen links, dann dasselbe mit rechts Ausschreiten.

Kreuzzwirbeln mit Wiegeschritt im $\frac{6}{8}$ Takt; auch Armschwingen beim Wiegeschritt.

Kreuzzwirbeln im Gehen mit Hopsern bei der 3. Zeit und dann Wiegeschritt.

Kreuzzwirbeln im Gehen und Wiegeschritt mit Hopsern, Fußwippen, Kniewippen, Dreistampf und Zwischentritten bei je nur einem, oder auch allen Tritten des Wiegeganges.

Drei Kreuzhüpfe, Kreuzzwirbeln im Gehen und Wiegeschritt auf die vorher angegebenen Arten.

Kreuzzwirbeln im Hüpfen und Schottischhüpfen im $\frac{4}{4}$ Takt.

Kreuzzwirbeln im Hüpfen in 2 Zeiten mit Wiegehüpfen und Grußschwenken der Arme; im $\frac{4}{4}$ Takt links und rechts.

Zwei Kreuzhüpfe und Kreuzzwirbeln links im $\frac{4}{4}$ Takt; dasselbe dann rechts in dem Rhythmus $\overset{1}{\smile}\ \overset{2}{\smile}\ \overset{3}{\smile}\ \overset{4}{\frown}$.

Das Umkreisen der Paare (Lect. 7, I. Stufe) wird mit Taktlaufen so ausgeführt, daß die ganze Abtheilung in den ersten 4 Zeiten sich mit Schrittzwirbeln und Nachstellen nach links hin fortbewegt; in den folgenden 4 Zeiten folgt das Umlaufen (einzeln und gleichzeitig wie vorher gezeigt); in den folgenden 4 Zeiten 4 Taktschritte an Ort, wieder Schrittzwirbeln u. s. w. bis die verschiedenen Fälle des Kreislaufens erschöpft sind. Größere Gewandtheit setzt es voraus, wenn das Schrittzwirbeln in zwei Zeiten mit damit verbundenem Dreitritt in Wechsel mit jenem Kreislaufen gebracht wird.

8) Die Schwenkungen sind für die Reihe dasselbe, was für den Einzelnen die Wendungen oder Drehungen. Die Reihe bewegt sich in fester Verbindung um eine Axe, die von dem linken oder rechten Flügelmann der Reihe, oder vom Mittelsten, oder von einem in der Mitte der Reihe angenommenen Punkte gebildet wird. Ständen die Reihen in Säule, wie bei Fig. 13, so würde auf: Viertelschwenkung links vorwärts — marsch! der linke Führer an Ort 4 Schritte machen und die Drehaxe bilden, während die Uebrigen der Reihe bei einzuhaltender Richtung (so daß die Vierer die größten, die Dreier kleinere u. s. w. Schritte zu machen haben) mit 4 Schritten den Viertelkreis von d nach a durchmessen. Bei Viertelsschwenkung rechts! würde der rechte Führer, also hier die 4 die Drehaxe bilden. Es stellt sich bald heraus, daß eine Viertelschwenkung der Reihe mit so viel Schritten vollzogen werden kann, als die Reihe selbst Mitglieder zählt. Darnach ist leicht begreiflich, wie die halbe Schwenkung der Viererreihe links von d — b mit 8, die Dreiviertelschwenkung von d — c mit 12 und die ganze Schwenkung mit 16 Schritten vollzogen wird.

Fig. 13.

Mit 4 Taktschritten an Ort wechselt jedesmal eine Viertelschwenkung, die auch mit Kibitzgang, Hopserschritt und dergl. verändert werden kann; auch mit Laufschritt im Wechsel mit Taktschritten an Ort sind die Schwenkungen durchzuüben; z. B. 4 Taktschritte an Ort und dann halbe Schwenkung mit 8 Laufschritten u. dergl. In mannigfachem Wechsel sind die Schwenkungen der Zweier-, Dreier-, Vierer-, Fünferreihen und sofort zu üben. Wie die Armverschränkung bei Fig. 13, kann dieselbe auch hinter dem Leibe oder mit Arm in Arm hergestellt werden, bis die Turnschüler so viel Fertigkeit im Schwenken haben, daß sie auch ohne Verbindung der Reihe richtig schwenken.

Beim Umzug der Viererreihen heißt es: mit 8 Schritten gerade aus, dann halbe Schwenkung links, gerade aus mit 8 Schritten und halbe Schwenkung rechts — marsch! was ein hierher gehöriger Uebungsfall wäre. Beim Gegenschwenken wechseln linke und rechte Viertelschwenkungen regelmäßig mit einander ab; z. B. 4 Taktschritte an Ort — Viertelschwenkung links — 4 Takschritte an Ort — Viertelschwenkung rechts u. s. w. Das Rückwärtsschwenken erklärt sich leicht. Bei der „Schwenkmühle" folgen mehrere ganze Schwenkungen hintereinander; z. B. eine rechts, dann eine links. Bei dem Schwenken um die Mitte theilt sich die 4-Reihe in eine rechte und linke Hälfte, die eine Hälfte bewegt sich vor-, die andere rückwärts; besteht die Reihe aus ungeraden Zahlen, so bildet der Mittelste die Drehaxe. Die Schüler begreifen bald, daß die Schwenkungen um die Mitte nur halb so viel Schritte erfordern, als das Schwenken um die Flügelleute; z. B. 8

Taktschritte an Ort wechseln mit ganzer Schwenkung um die Mitte rechts vorwärts (also die rechte Hälfte geht vor-, die linke rückwärts) mit 4 Schottischhüpfen; dann nach 8 Taktschritten an Ort ebenso ganze Schwenkung, wobei die linke Hälfte vorwärts geht; auch 4 Taktschritte an Ort wechseln mit ganzer Schwenkung um die Mitte mit Taktlaufen links und rechts.

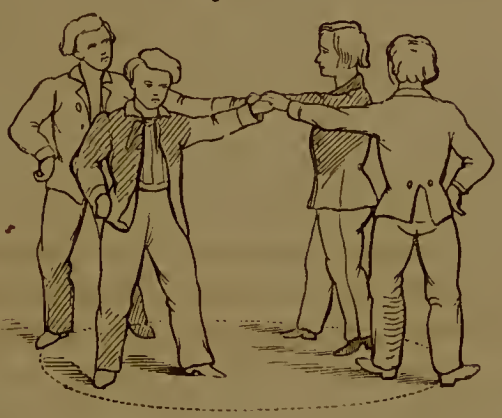
Das Spreizzwirbeln links um mit 4 Hüpfen auf dem linken Beine zur ganzen Drehung wechselt mit 4 Taktschritten an Ort; zum Spreizzwirbeln, Hochstrecken beider Arme; auch Spreizzwirbeln in 4 Zeiten links nach 2 Geschritten Kibitzgang links und rechts, dann ebenso rechts und s. w.

Auf Eins! Stampftritt links; auf Zwei! Erheben und Erfassen des rechten Fußrist mit der rechten Hand; auf Drei! Beugen; auf Vier! Strecken des linken Kniees, wechselt mit Schrittzwirbeln rechts, auch zum Senkbeugen und Strecken des Kniees Armstoßen und Anreißen des freien Armes zur Waghalte; dasselbe auch mit Fortbewegen rechts.

9) Die Aufstellung der einzelnen Reihen zum „Stern" wird von den Reihen in verschiedener Größe vom Umzuge aus so geordnet, daß auf: Einziehen zum Stern marsch! die 1. Reihe (s. Fig. 13) links einbiegt, worin die übrigen Reihen nachfolgen und solange ziehen, bis die linken Führer bei f der Kreismitte die linke Seite zuwenden und sich hier nahe stehen, während die Reihen von da aus wie Strahlen eines Sternes auslaufen. Waren z. B. 4 Viererreihen zum Stern eingezogen, so würden sie nach Fig. 13 auf den Linien d—f, a—f, f—b und f—c stehen. Mit Richtung nach der Mitte hin wird die Ordnung der Reihen aufrecht erhalten. Je nach der Zahl der Reihen wird der Stern mit 4, 5, 6 oder 8 Strahlen angesetzt. Die Fortbewegung des Sternes erfolgt zunächst in geschlossenen Reihen, die alsdann mit Oeffnen nach Außen zu beliebigen Abständen in die offene Sternstellung umgesetzt, werden. Bei der Fortbewegung in der Sternstellung, die mit Gehen verschiedenen Gang- und Hüpfweisen und mit Laufen bewirkt werden kann, haben die Einzelnen ihre Ordnungsfertigkeit und ihre Gewandtheit damit zu bewähren, daß sie bei der Fortbewegung durch richtiges Abmessen ihrer Schritte die Figur des Sternes stets aufrecht erhalten; sowohl die an der Mitte des Sternes, wie die an den äußersten Spitzen der Strahlen Ziehenden haben durch Verkürzung oder Verlängerung ihrer Schritte und Schrittweisen sich in Einklang mit der Gesammtbewegung

zu setzen. Durch Fassung der Hände wie bei Fig. 11 und 13, durch „Arm in Arm“ oder Hand auf Schulter wie bei Fig. 8, kann zu Anfang dieser feste Zusammenhang der Reihen unterstützt werden, bis auch diese Hülfsmittel wegfallen dürfen. Bei ganzen Abständen würden z. B. die Reihenführer bei gestreckten Armen ihre Hände über der Kreismitte kreuzen, wie bei Fig. 14. Durch Kehrtmachen wird die Ganglinie zuweilen geändert.

Fig. 14.



Der Walzerschritt wird im $\frac{3}{4}$ Takt im Umzuge immer links oder immer rechts ausschreitend geübt; dann folgt der Wechsel von links und rechts, indem nach einem Walzergeschritt links 3 Taktschritt links, rechts, links folgen, worauf ein Walzergeschritt rechts gleichfalls mit 3 Taktschritten rechts, links, rechts in Wechsel tritt. Der letztere Fall wird auch mit ganzer Drehung links und rechts so ausgeführt, daß z. B. nach dem Geschritt Kibitzgang links während des Hopserschrittes rechts unter energischem Kreuzhüpfen eine ganze Drehung links um geschieht, was dadurch unterstützt wird, daß schon bei dem Geschritt Kibitzgang der Körper sich mit einer Achteldrehung nach links wendet; derselbe alsdann auch rechts.

Das Doppelschottischhüpfen links in 4 Zeiten in der Vorwärtsbewegung wechsele mit Schrittzwirbeln und Nachstellen links, gleichfalls in 4 Zeiten, worauf Doppelschottisch rechts mit Schrittzwirbeln rechts in Wechsel tritt, die Einzelnen sich alle in rechtwinkeligen Ganglinien fortbewegen.

In der Aufstellung wie bei Fig. 12, Armhaltung wie bei Fig. 3, soll eine Verbindung folgender Thätigkeiten zur Durchübung gelangen. In der Grundstellung erfolgt Senkbeugen der Kniee und Hochstoßen der

Arme auf Eins! auf Zwei! Strecken und Anreißen der Arme; auf Drei! geschieht Sprung in die Grätschstellung mit Ausstoßen der Arme zur Waghaltung und auf Vier! Sprung zur Grundstellung mit Armanreißen. Es wird jede dieser Uebungen erst einzeln durchgenommen, dann hintereinander im langsameren oder schnelleren $\frac{4}{4}$ Takt. Alsdann wird den Uebungen der $\frac{6}{8}$ Takt zu Grunde gelegt, indem Senkbeugen und Grätschsprung in je 2 Zeiten erfolgen; oder auch so, daß auf das Stemmstrecken und den Schlußsprung 2 Zeiten kommen. Diese Verbindungen werden alsdann nach den verschiedenen Taktarten wechselgleich ausgeführt, indem die Rotten der Einer und Dreier mit dem Senkbeugen beginnen, die Dreier und Vierer mit Grätschsprung. Wird die Uebung im $\frac{4}{4}$ Takt durchgenommen, so kann sie auch mit Fortbewegung des ganzen Uebungskörpers durch Schrittzwirbeln und dergl. in Wechsel treten.

10) Für die geordnete Aufstellung und Bewegung der Einzelnen wie der Reihen kommen beim Turnen in den Freiübungen noch besondere Ordnungsübungen zur Anwendung, deren technische Bezeichnungen hier kurz erklärt werden sollen. Das „Gehen im Kreuz“ ist ein Vor- und Rückwärtsgehen der Einzelnen in Verbindung mit Viertelswendungen, wobei durch die Figur des + gegangen wird; so gehen z. B. die Turnschüler auf: Gehen im Kreuz mit 4 Schritten Linksantreten — marsch! mit 4 Schritten vor- und ebenso rückwärts, und schließen an den letzten Schritt rückwärts eine Vierteldrehung links, um nun von Neuem das Vor- und Zurückgehen in der veränderten Gangrichtung anzutreten. In 32 Zeiten ist diese Schreitung auch mit Rechtsantreten und Vierteldrehungen rechts durchzuüben; auch widergleich; indem z. B. die geöffneten ersten Reihen links, die zweiten rechts antreten.

Das geordnete Vor- und Rückwärtsgehen der Reihen wird mit Vor- und Rückwogen bezeichnet. Ein Hin- und Hergehen der Paare mit gleicher Schrittzahl, wobei die Paare mit Armhaltung wie bei Fig. 13 verbunden sind und beim Wechsel des Hin- und Hergehens nach Innen Kehrt machen, ist mit „Begegnen“ bezeichnet worden. Die Aufstellung im „Stern“ ist nach Fig. 14 verdeutlicht; bald kreuzen sich die linken oder rechten Arme über der Kreismitte. Der „Ring“ wird hergestellt, wenn die Vier bei Fig. 14 der Kreismitte das Gesicht zukehren mit Händefassen wie bei Fig. 11. „Geschlossener Ring“, Turnschüler eng bei einander, wird mit „Arm in Arm“ oder mit Armverschränkung wie bei Fig. 8 oder 13 hergestellt.

Beim „Schaukeln“ der Paare oder der Reihen stellen sich die Einzelnen Stirn gegen Stirn, fassen ihre Hände und schwingen die gestreckten Arme im Bogen von unten nach oben links und rechts, was z. B. nach dem ersten oder letzten Paare hin mit Kreuzschritten, mit Wiegehüpfen und dergl. zu verbinden ist.

Das „Schieben“ der Paare setzt eine Fassung wie beim Schaukeln voraus; bei vorgestreckten Armen bewegt sich z. B. das Paar mit 2 Schottischhüpfen hin und ebenso her, wobei jeder Einzelne des Paares sich einmal rückwärts, einmal vorwärts bewegt.

Die sogenannten „Schwebestellungen“, bei denen die Turnschüler auf einem Beine das Gleichgewicht zu bewahren haben, gehören gleichfalls zur Aufgabe des Turnens in den Freiübungen und bereiten für manche Geräthübung vor. Es werde z. B. verlangt, daß alle Schüler beide Arme zur Senkelhaltung erheben (Fig. 2) und das rechte Bein vorwärts strecken; alsdann wechselt die Stellung auf dem rechten Beine, während das linke rückwärts gestreckt wird und beide Arme in Waghaltung seitlings kommen. In je 4 Zeiten wechseln diese beiden Schwebestellungen mit einander; oder die Schwebestellung auf dem linken Beine wechselt nach 4 Zeiten mit Schrittzwirbeln und Nachstellen rechts; oder mit Schwebestellung rechts wechselt Schrittzwirbeln links. Schwieriger werden die Uebungen, wenn der Uebergang von einer Schwebestellung in die andere durch Springen vermittelt wird. In den Arm- und Beinhaltungen läßt sich mannigfacher Wechsel herstellen; z. B. das rechte Bein zur Hebbeughaltung und beide Arme gewinkelt zu den Seiten; oder das linke zur Spreizhaltung links und linken Arm zur Waghaltung links, während der rechte Arm zur Senkelhaltung erhoben ist.

Während die Turnschüler zunächst auf Dauer in den Schwebestellungen zu verharren haben, wären Uebungsfälle der Art am Platze, daß z. B. in der zuerst bezeichneten Schwebestellung mit 4 Mal Aufhüpfen ganze Drehung an Ort zu machen wäre.

Eine Schwebestellung verwenden wir noch in folgender Weise. Das wie bei Fig. 2 erhobene rechte Bein wird mit der rechten Hand am Fußrist gefaßt, während der linke Arm zur Waghaltung seitlings gestreckt wird. Dasselbe dann umgekehrt. Nach 4 Taktschritten an Ort mit Linksantreten folgt diese Dauerstellung auf dem linken Beine, dann nach 4 Taktschritten rechts auf dem rechten Beine, auch wohl mit Einlage von 2 Geschritt Kibitzgang, zuletzt auch mit ganzer Drehung links oder rechts um durch Aufhüpfen.

III. Stufe.

Für die 3. Stufe behalten die vorher beschriebenen Frei- und Ordnungsübungen immer noch ihre Bedeutung, indem sie auch in der bezeichneten Form benutzt werden, theils um die Turnstunde damit einzuleiten, theils um mit ihrer Hülfe das etwa noch vorhandene Ungeschick oder den Mangel an geschickter Beherrschung der Leibesglieder und ihrer Thätigkeiten immer mehr zu beseitigen. Durch die vorhergegangenen Stufen müssen die Turnschüler so weit gekommen sein, daß sie in Betreff dieser Uebungen neben der Gleichzeitigkeit der Ausführung nun auch immer mehr Sicherheit, Leichtigkeit und Schönheit zu Tage treten lassen. Das Schwerfällige und Plumpe in dem leiblichen Auftreten der Turnschüler kann nur durch eine allseitige und durchgreifende Uebung überwunden werden; durch die nothwendige öftere Wiederholung dieser darauf hinzielenden Freiübungen wird mit dem für leibliche Gesundheit nöthigen Maße der Bewegung zugleich der Sinn für anstandsvolle Haltung des Körpers geweckt. In letzter Stufe muß das Turnen in den Freiübungen zu einer kunstvollen und kunstmäßigen Verbindung jener Uebungen führen, wie sie die neuere Turnkunst in den „turnerischen Reigen" zusammengefaßt hat, die wir nach einigen Beispielen auch hier auf dieser letzten Stufe folgen lassen, obgleich die leichteren Formen davon auch schon auf der vorhergehenden Stufe auftreten können. Dem taktgemäßen Turnen schließt sich leicht der Gesang an, und wir benutzen beim Turnunterrichte Jugendlieder mit bestimmt ausgeprägtem Rhythmus gern, theils so, daß dieselben zu Schreitungen und Bewegungen unmittelbar angestimmt werden, theils so, daß nur die Taktverhältnisse der den Turnschülern sich leicht einprägenden Sangesweise die Ordnung und Verbindung der Freiübungen bestimmen und regeln.

1) Unsere Turnschüler sollen jetzt im Stande sein, sich schnell in verschiedene Stellungen und Körperhaltungen zu finden, welche sie nach ihren einzelnen Bestandtheilen schon kennen lernten. Diese Forderung eines schnellen Hineinwerfens in eine bestimmte Körperstellung, die ihre gewissen Regeln hat, setzt volle Beherrschung der leiblichen Gebärdung als das Ergebniß eines bildenden Turnunterrichtes voraus. Es mögen hier einige solcher Stellungen hervorgehoben werden, die sich passend mit anderen Freiübungen verbinden lassen und auch für diese Turnschüler am Platze sind.

a) Von der Grundstellung aus gehen die Turnschüler über in den Fechterstand (Nr. 8 der turnerischen Stellungen), wobei sie, wenn das rechte Bein seitwärts rechts gestellt wurde, den rechten Arm in derselben Richtung mit dem Bein so erheben, daß Ober- und Unterarm gewinkelt zu einander stehen und der Oberarm wagerecht gehalten wird. Die Finger sind zur Faust geschlossen und der Daumen ist senkrecht und dem Gesicht des Turnschülers zugekehrt zu halten. Unter der Bezeichnung „Drohstellung“ wird diese Stellung nach allen ihren Einzelheiten genau durchgenommen, so daß sich Alle auf: Zur Drohstellung links (oder rechts) — steht! sogleich in dieselbe finden. Auf: Einmal Linksstampfen und Grundstellung! wird die Stellung wieder aufgegeben. Alsdann schließe sich die Drohstellung einer schnelleren Bewegung an; z. B. einem Schrittzwirbeln links in 3 Zeiten folge eine Drohstellung rechts; d. h. mit vorstehendem rechten Beine und erhobenem rechten Arme; oder umgekehrt. Ferner wechsle die Drohstellung mit dem Ausfall so, daß entweder die Füße dabei unverändert stehen bleiben, oder das Vorstellbein beim Ausfalle eine halbe Fußlänge vorspringt und beim Wechsel mit der Drohstellung zum ersten Standorte zurückgeht, wenn nicht Ausfall mit Nachstellen gefordert wird. So sollen sich zuletzt Schrittzwirbeln — Drohstellung und Ausfall mit Nachstellen in je 3 Zeiten aneinanderreihen; einmal beginnt der Wechsel mit Linksschrittzwirbeln, das andere Mal mit Rechtsschrittzwirbeln. Oder nach 1 Schrittzwirbeln und Nachstellen in 4 Zeiten links, wird in den folgenden 4 Zeiten Drohstellung links eingenommen, worauf in den folgenden 4 Zeiten 4 Turnschritte links erfolgen; d. h. ein viermaliges Ausfallen mit Nachstellen in je einer Zeit; dasselbe wiederholt sich dann in 16 Zeiten auch in der Fortbewegung nach rechts hin. In der wechselgleichen oder widergleichen Ausführung solcher Verbindungen ist dem Lehrer Gelegenheit geboten, die Bildsamkeit und Schwierigkeit der Uebung zu steigern.

b) An den Fechterausfall knüpfen wir die bei Fig. 10,e veranschaulichte „Wehrstellung“, wobei der eine Arm zum Reiterhieb angezogen ist, während der andere wie angegeben vom Leibe abgestreckt wird. Auch hier ist der Uebergang aus Grund- und Wehrstellung links und rechts zu üben; beim Verlassen der Wehrstellung erfolgt ein Stampftritt des Ausfallbeines mit Reiterhieb. Es liegt hier der Uebergang aus der Drohstellung in die Wehrstellung nahe, und der Lehrer wird aus den Verbindungen mit anderen Bewegungsformen sich selbst Uebungsfälle zusammenstellen können.

c) Für das Mädchenturnen dürfte sich die „Grußstellung“ empfehlen, welche uns Fig. 6 verdeutlichen mag, wo das rechte Bein von der Grundstellung aus einen Schritt rechts geht und alsdann das linke Bein im Bogen kreuzend vor das rechte gestellt wird, den Boden nur mit der Fußspitze berührend. Dazu ist der rechte Arm wie bei Fig. 6,e zu halten, während der linke Arm (ähnlich wie bei Fig. 6,f) wie zum Grüßen aber in allen seinen Gelenken, selbst in den Fingergelenken, gerundet so über den Kopf geführt wird, daß die Stirn frei bleibt. Bei der Grußstellung rechts sind Beinstellungen und Armhaltungen die umgekehrten. Einem Schrittzwirbeln links schließe sich die Grußstellung rechts an, was immer nach links fortgesetzt werden kann. Auch mit dem Wiegegang ist die Grußstellung zu verbinden. Das Ueberführen der Arme aus einer Haltung in die andere hat stets in Bogenlinien zu geschehen.

2) Im „Reigen“ haben die Turnschüler ihre turnerische Durchbildung namentlich in dem kunstvollen Zusammenwirken mit der Gesammtheit darzulegen. Die schulmäßigen Turnübungen erhalten nun mehr den Charakter der kunstmäßigen Darstellung im Einzelnen wie im Ganzen; begrifflich bezeichnet Spieß den Reigen „als die Gestaltung und Ordnung des Ganzen“, während Tanz die Bewegungen Einzelner oder einzelner Gliederungen von solchen bedeutet. Faßt man darum mehr das Spiel des Ganzen oder mehr des Einzelnen in's Auge, so wird im ersten Falle mit „Reigen“, im zweiten Falle mit „Tanz“ die gleiche Sache, wenn auch nach verschiedenen Beziehungen hin begriffen. Sowohl unter Reigen als auch unter Tanz wird stets ein solches Bewegungsspiel vorausgesetzt, bei welchem der ganze Reigenkörper oder der Einzelne zugleich eine künstlerische Darstellung zu vollziehen hat.“ Der hier stattfindende geordnete Wechsel von Gang-, Lauf- und Sprungweisen und Ordnungsübungen setzt ein bestimmtes Zeitmaß voraus, so daß die verschiedenen Uebungen in gleichen Zeitabschnitten oder Takten auftreten und sich wiederholen. Die Musik ist hier ganz geeignet, die Ordnung zu sichern und die Freude an der Sache zu beleben. Entweder singen beim Reigen die Ruhenden zu den Uebungen des kleineren Reihenkörpers, oder es singen Alle bei der gemeinschaftlichen Darstellung; oder das zu Grunde liegende Musikstück wird nur gedacht.

Zunächst mögen einige Beispiele folgen, welche mehr als Vorübungen zu den Reigenumzügen dienen.

a) Zu Paaren geordnet, nimmt die Abtheilung Gehen im $\frac{3}{4}$ Takt auf, und zwar mit Außenantreten; d. h. der nach der freien Seite der Paarereihe stehende Fuß beginnt das Taktgehen, so daß also etwa die Zweier links, die Einer rechts niedertreten. Nach je 2 Takten folgt Schrittzwirbeln nach außen und innen, so daß sich die Einzelnen abwechselnd von einander entfernen und wieder nähern. Nach diesem Wechsel an Ort in 12 Zeiten folgt ein gleicher mit Weiterziehen, wobei das Schrittzwirbeln in Zickzacklinien nach außen und innen erfolgt. In ähnlicher Weise sind Galopphüpfen, Ausfall und dergl. Bewegungen mit dem Gehen im $\frac{3}{4}$ Takt in Wechsel zu bringen; der $\frac{3}{4}$ Takt ist durch Betonen des 1. von 3 Schritten hervorzuheben.

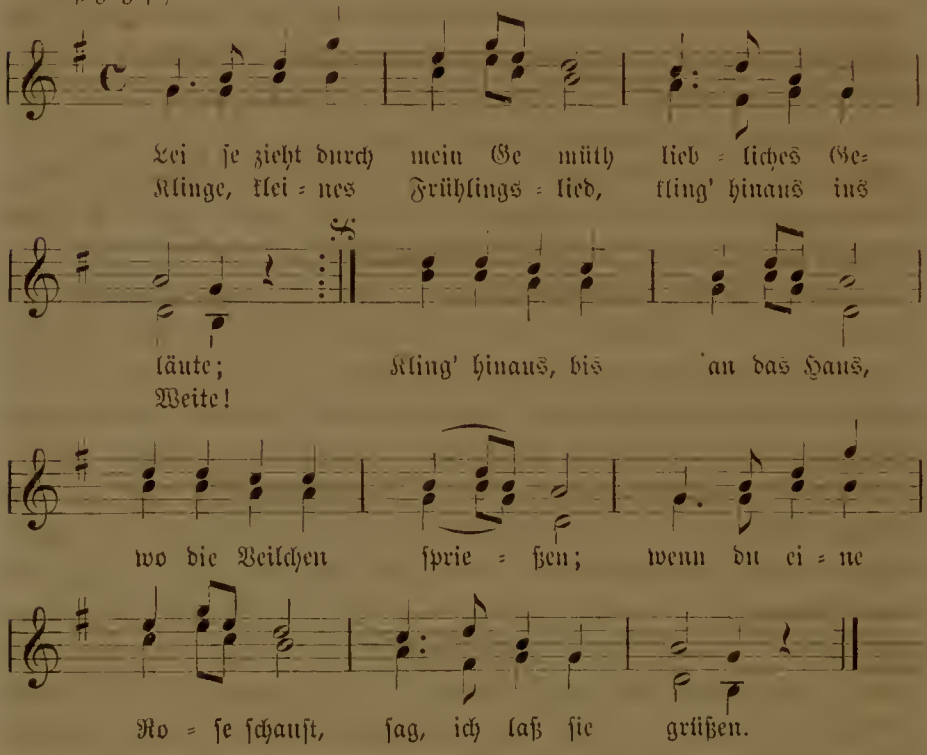
b) Mit Fassung der Hände wie bei Fig. 13 ziehen die Paare mit 4 Schritten weiter, worauf in den folgenden 4 Zeiten die rechts Ziehenden mit 2 Schottischhüpfen an dem Nachbar vorüberziehen und sich an der linken Seite desselben aufstellen, und zwar ohne daß die Händefassung aufgegeben wird. Nachdem wiederum 4 Taktschritte erfolgten, wiederholt sich das Linksvorüberziehen mit 2 Schottischhüpfen auch von der anderen Paarnummer und in gleicher Weise wieder das Rechtsnebenreihen, so daß dieser Wechsel in 32 Zeiten vollendet wird. Auch kann dieser Wechsel so hergestellt werden, daß die Paare mit 8 Schritten weiterziehen, worauf das Linksnebenreihen von beiden Einzelnen der Paare gleichhintereinander folgt und nach 8 Schritten ebenso das Rechtsnebenreihen. Dieser Wechsel kann verschiedene Erweiterungen erhalten, indem z. B. nach den 8 Schritten folgende Uebungen eingelegt werden: die Paare bewegen sich mit 2 Schottischhüpfen vorwärts, mit 2 dergleichen rückwärts — jedes Paar macht mit 2 Schottischhüpfen eine ganze Schwenkung um die Mitte, die zwischen dem Paare liegt, einmal bewegen sich die Einer dabei vorwärts, das andere Mal rückwärts.

c) Die Abtheilung zieht in geordneten Viererreihen, die in erste und zweite Paare getheilt und die unter sich mit Fassung wie bei Fig. 13 verbunden sind, im Umzuge mit 8 Schritten weiter, worauf das Linksnebenreihen der ersten Paare in 8 Zeiten ebenso erfolgt wie bei b, das Nebenreihen der Einzelnen; dann folgt ebenso das Linksnebenreihen der zweiten Paare und in gleicher Weise das Nebenreihen rechts. In ähnlicher Weise wechselt mit dem Taktgehen z. B. das Umwalzen der 1. und 2. Paare mit Schottischhüpfen — ganze Schwenkungen der Viererreihen links und rechts — das Vor- und Rückwogen der Viererreihen in je 8 Zeiten und dergl. mehr.

d) Als einfachstes Beispiel zur Ausführung eines Liederreigens werde das unter Stufe I, Lect. 7 beschriebene Umkreisen nach dem folgenden Liede:

Mäßig geschwind.

Frühlingsgruß.



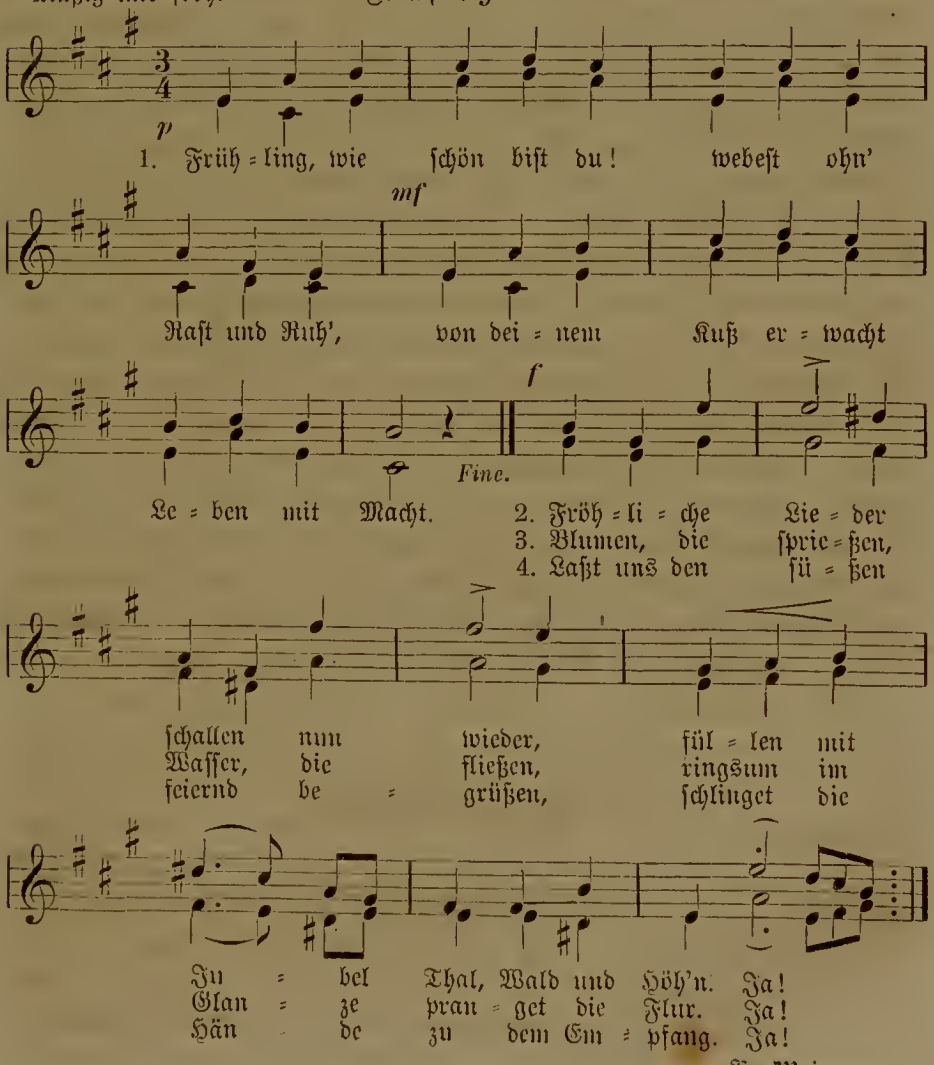
also gestaltet:

Stünde die Abtheilung geordnet wie bei Fig. 12, so würden zu den 2 ersten Takten die Einer und Dreier mit 8 Schritten von links nach rechts die Zweier und Vierer umgehen, während zu den folgenden 2 Takten sich dasselbe von den Zweiern und Vierern wiederholt, die eine Wendung links um zu machen haben. Zu dem Texte von: „Klinge – Weite" folgt das wechselweise Umkreisen von rechts nach links. Zu der Stelle: „Kling' hinaus bis an das Haus" erfolgt gleichzeitiges Umkreisen, wobei die Hintermänner links vorwärts, die Vordermänner mit Rechtsum! rechts kreisen, dabei aber schnell die rechten Arme ähnlich wie bei Fig. 11 gestreckt und mit Fassung zu verbinden haben. Die Schrittweise selbst erleidet bei diesem gleichzeitigen Kreisgehen eine Veränderung, indem die links Vorwärtsgehenden alle linken Schritte mit Niederhüpfen, alle rechts Kreisenden die rechten Schritte mit Niederhüpfen auszuführen haben. Zu dem Texte: „wo die Veilchen

sprießen“ erfolgt der Gegensatz des gleichzeitigen Umkreisens mit Fassung der linken Arme und Niederhüpfen umgekehrt wie vorher. Zu den letzten 4 Takten: „wenn du eine Rose schaust, sag' ich laß sie grüßen“ folgt eine Bewegung, die z. B. aus Wiegegang links in 3 Zeiten und einem Sprung rechts in der 4. Zeit zusammengesetzt ist, oder aus Wiegegang rechts und Niedersprung links. Diese Schreitung wird zu den letzten 4 Takten widergleich ausgeführt, indem alle Einer und Dreier zum Wiegegang immer nur links, die Zweier und Vierer immer nur rechts ausschreiten. Die Bewegungen werden unter Gesang der Mitwirkenden selbst ausgeführt.

Mäßig und froh.

Frühlingslied.

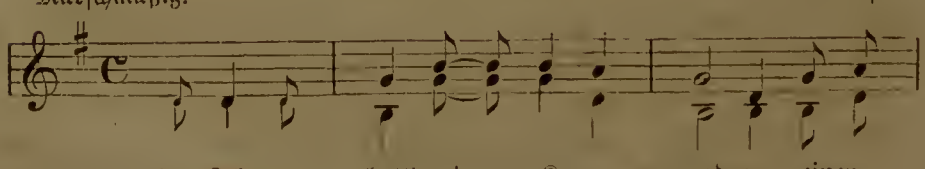


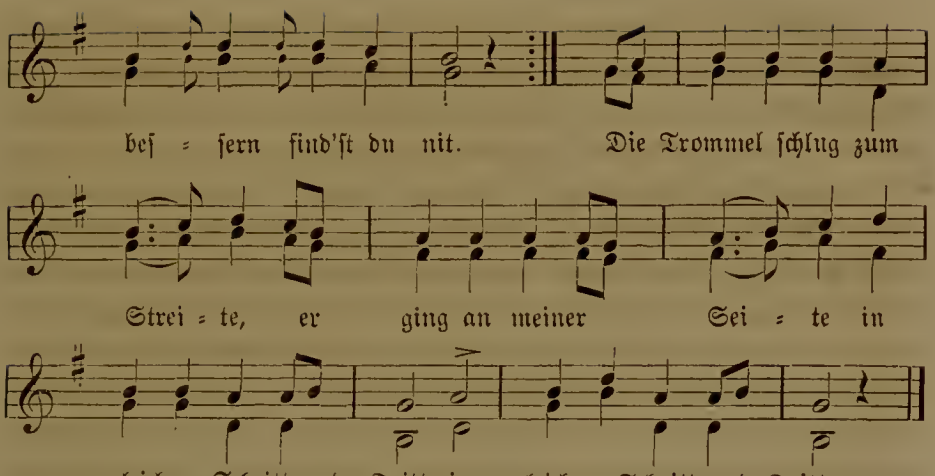
H. Weismann.

c) Zur Verbindung mit dem vorstehenden Frühlingsliede eignet sich ganz besonders der Wiegegang, der in folgender Zusammenstellung verwendet wird: Die geöffneten Viererreihen stehen in Säule hintereinander wie bei Fig. 11. Die Rotten der Einer und Dreier sollen sich mit Wiegeschreiten vorwärts, die Rotten der Zweier und Vierer rückwärts bewegen, was mit je 4 Geschritten zu den ersten 4 Takten erfolgt; zu den folgenden 4 Takten schreiten in umgekehrter Weise die Rotten der Einer und Dreier rückwärts und die Uebrigen vorwärts, so daß am Schlusse des 8. Taktes alle Einzelnen jeder Viererreihe wieder auf gleicher Höhe stehen. Zu den folgenden 8 Takten von „Fröhliche — Höhn'" erfolgt der Wiegegang unter Ab- und Zukehren der Rotten. Der Lehrer kann mit „Zukehren!" andeuten, daß beim 1. Takte die Rotte der Einer und Zweier, wie die Dreier und Vierer einander das Gesicht zuwenden, indem sie widergleich antreten; beim 2. Takte zu „Lieder" würde sich die Rotte der Zweier und Dreier beim 2. Geschritt einander zuwenden, während die Einer und Zweier, wie die Dreier und Vierer einander den Rücken zukehren. Dieses wechselnde Ab- und Zukehren der Rotten wird zugleich unter Grußschwenken der Arme so ausgeführt, daß zu jedem Geschritt links der rechte, zu jedem Geschritt rechts der linke Arm gerundet über dem Kopfe gehalten wird, während der andere in die Haltung wie bei Fig. 6,e kommt. Nach der Fermate folgt die Wiederholung von „Frühling" bis zu Fine, und dazu tritt der Wiegegang in widergleicher Bethätigung der Reihen auf, indem die hintereinander stehenden Viererreihen in erste und zweite Reihen getheilt waren und alle erste Reihen links, alle zweite Reihen rechts beim 1. Takte antreten. Bei diesem 3. Wechsel erfolgt zu jedem linken Geschritt Armaufschwingen links und bei jedem rechten Geschritt rechts. Dem Lehrer bleibt es überlassen, die Schreitungen mit Wiegegang auch zum 3. und 4. Verse zu gestalten.

Der gute Kamerad.

Marschmäßig. Volksweise.



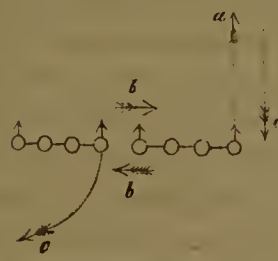


2. Eine Kugel kam geflogen, gilt ſie mir oder gilt ſie dir? Ihn hat ſie weggeriſſen, er liegt zu meinen Füßen, : : als wär's ein Stück von mir. :|:

3. Will mir die Hand noch reichen, dieweil ich eben lad'; kann dir die Hand nicht geben, bleib' du im ew'gen Leben :|: mein guter Kamerad. :|:

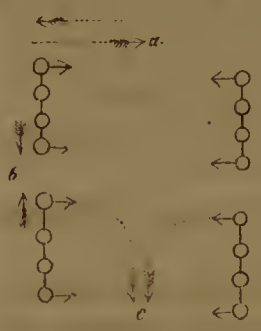
L. Uhland.

f) Die Taktverhältniſſe des vorſtehenden Liedes werden folgender Reigenſchreitung zu Grunde gelegt.

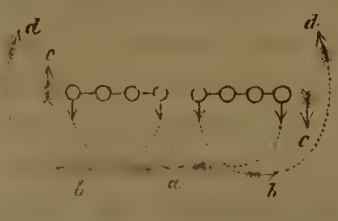


Die Abtheilung ſteht in Säule von Achterreihen in gerader Zahl; die Reihenkörper ſind in je 2 Viererreihen gegliedert, die mit Handverſchränkung wie bei Fig. 13 neben einander ſtehen. Der Reigen beginnt zunächſt mit „Vor- und Rückwogen", was in einem Vor- und Zurückgehen der geſchloſſenen Viererreihen mit je 4 Schritten beſteht (a—a). Beim Schluß des Rückwogens löſen ſchnell alle Viererreihen die Handverſchränkung und ſtehen (auf: nach der Mitte — um!) mit dem Geſicht einander in Flanke gegenüber (b—b). Auf: Linksvorüberziehen — marſch! zieht mit 8 Schritten eine jede der Viererreihen an ihrer Gegenreihe links vorüber (b—b), um ſich ſofort wieder in Stirn an dem von ihrer Gegenreihe verlaſſenen Platze mit Handverſchränkung aufzuſtellen. In dieſer Umſtellung wiederholen ſich Vor- und Rückwogen und links Vorüberziehen wie vorher, ſo daß die Abtheilung wieder in Säule wie zu Anfang ſteht. Die zu wiederholende Strophe: „Ich hatt' einen Kameraden — nit" würde zu dieſem Ziehen gerade paſſen.

In den nun folgenden 8 Zeiten, die 2 Takten unseres Liedes entsprechen, erfolgt eine ganze Schwenkung links um die Mitte (d. h. die rechten Führer gehen rückwärts, die linken vorwärts), worauf in gleichfalls 8 Zeiten der Gegensatz mit ganzer Schwenkung um die Mitte rechts sich anschließt. Zu den Worten „in gleichem Schritt und Tritt" nehmen wieder alle Reihen Vor- und Rückwogen wie zu Anfang auf, jetzt nur mit dem Unterschiede, daß die beiden nebeneinander ziehenden Viererreihen dabei sich schnell zur Achterreihe verbinden, was die beiden inneren Führer durch Handverschränkung vermitteln. Zu den nun noch übrigbleibenden Takten erfolgt eine Viertelschwenkung rückwärts um den äußeren Führer (c) oder Flügelmann der Viererreihe, so daß zum Schluß des 1. Verses die ganze Uebungsschaar in zwei gegenüberstehenden Stirnreihen „in Gasse" aufgestellt ist.



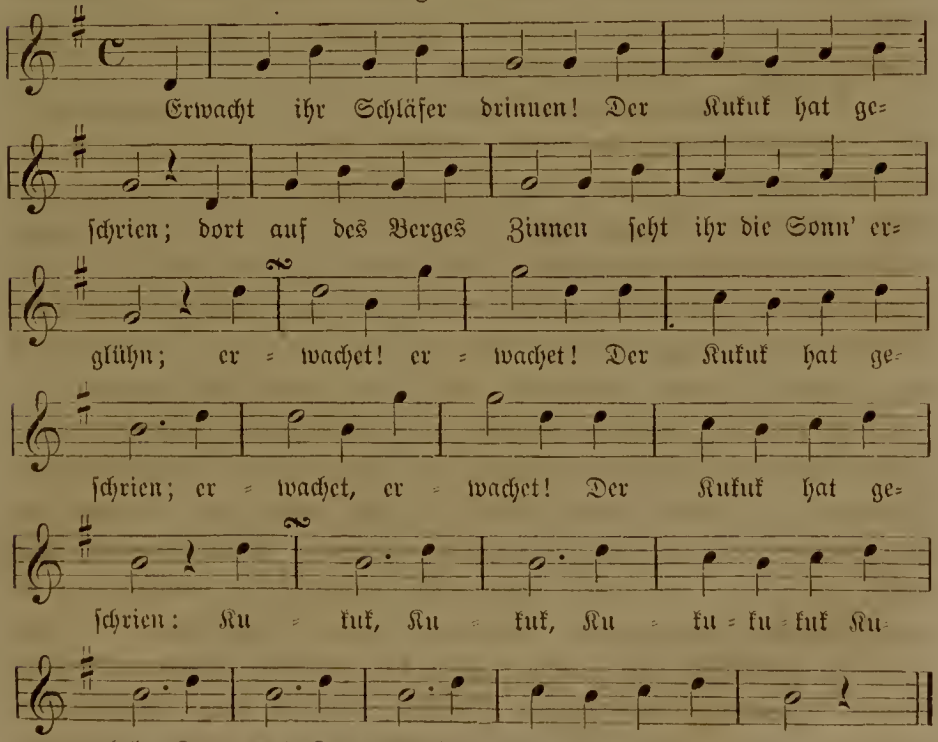
Von dieser Aufstellung aus wiederholen sich alle Vorkommnisse der Reigenschreitungen wie beim 1. Verse, nur mit dem Unterschiede, daß die beiden früher nebeneinander stehenden Viererreihen beim Vor- und Rückwogen sich nun mit 4 Schritten einander nähern und wieder von einander entfernen (a). Sodann treten bei dem Vorüberziehen (b), das jetzt rechts erfolgt, die beiden in Linie nebeneinander stehenden Viererreihen in Wechselbeziehung (b), was auch bei dem nochmals auftretenden Vor- und Rückwogen in Betreff der Verbindung zur Achterreihe gilt. Mit den letzten beiden Takten erfolgt eine Viertelschwenkung jeder Viererreihe „nach dem Letzten" hin (c), wodurch die zu Anfang vereinigten Viererreihen wieder nebeneinander zu stehen kommen, nur so, daß sie ihrem ersten Standorte jetzt den Rücken kehren. Beim Beginn des 3. Verses unseres Liedes finden wir die Reigenaufstellung wie sie in der nebenstehenden Fig. angedeutet ist. Der Reigen selbst beginnt mit einer Viertelschwenkung um die inneren Führer vorwärts (a), der zum 2. Takte eine Viertelschwenkung rückwärts um denselben Führer folgt. Eine Viertelschwenkung um die äußeren Führer (b) vor- und rückwärts schließt sich dem an, so daß die erste Strophe: „Will mir die Hand noch reichen, dieweil ich eben lad'" damit begleitet wäre. Bei der Wiederholung derselben Strophe folgt widergleiches Vor- und Rückwogen, so daß sich



die Viererreihen der einen Säule vorwärts bewegen, während die der andern Säule rückwärts schreiten (c). Die Viererreihen beider Säulen wechseln so mit Vor- und Zurück, mit Zurück und Vor gleichmäßig ab. Mit der Stelle: „kann dir die Hand ꝛc." schwenken nun die Viererreihen um die äußeren Führer (b) zum Gegenzug der Viererreihen nach außen (d), um sich nach Vollendung desselben wieder zur ersten Aufstellung zu ordnen, womit der Reigen beendet ist. Es ist hier der feste $\frac{4}{4}$ Takt durch Betonen des ersten von 4 Schritten festzuhalten; ganz besonders kommt es bei diesem Reigen auf genaue Richtung der Reihen beim Vor- und Rückwogen, wie beim Schwenken an. Die ganze Reigenschreitung wird vom Gesange der Ausführenden begleitet.

g) Für die Reigenschreitungen eignet sich ganz besonders der Canon, dessen musikalische Gliederung auch für die Turnübungen eine eigenthümliche Gestaltung anzeigt, wobei die einzelnen Abtheilungen bei vollkommener Sonderung ihrer Uebungen doch in harmonischer Uebereinstimmung mit dem Ganzen zu bleiben haben. Es sei dafür ein Beispiel angeführt, das sich namentlich zur Verwendung beim Mädchenturnen eignen dürfte.

Canon.



Die Dreitheiligkeit dieses Canons weist auf 3 verschiedene Bewegungsformen hin, welche in einer Aufstellung der geöffneten Stirnreihen zur Säule zur Ausführung kommen, wobei zugleich eine Eintheilung in erste und zweite Reihen festgehalten wird.

Zum 1. Theile führen Alle das „Gehen im Kreuz" mit Linksantreten und Vierteldrehungen links aus. Mit dem 2. Theile von „erwachet" ab tritt die neue Bewegungsform ein, die sich an den $\frac{4}{4}$ Takt schließt und in Wiegegang links mit Niedersprung rechts besteht. Nach dreimaliger Wiederholung derselben tritt zum 4. Takte des 2. Theiles eine Pause ein, worauf gleichfalls Wiegegang rechts mit Niedersprung links sich wie vorher wiederholten und der letzte Takt des 2. Theiles pausirt wird.

Der 3. Theil des Canons wird durch Baskensprung eingeleitet, indem auf den Auftakt links angesprungen und in Kreuzschrittstellung drei Viertel lang ausgehalten wird, was sich in gleicher Weise mit Anspringen rechts wiederholt, um mit einer schnelleren Bewegung in Wechsel zu treten, die in dreimaligem Kreuzhüpfen links seitwärts vom Auftakte des 2. Taktes an im Anschlusse an die Viertelnoten erfolgt und mit einem Schwertritt endigt, damit nun zum Auftakte im 4. Takte der Baskensprung rechts und links mit Kreuzhüpfen rechts sich in umgekehrter Folge wie vorher wiederholen.

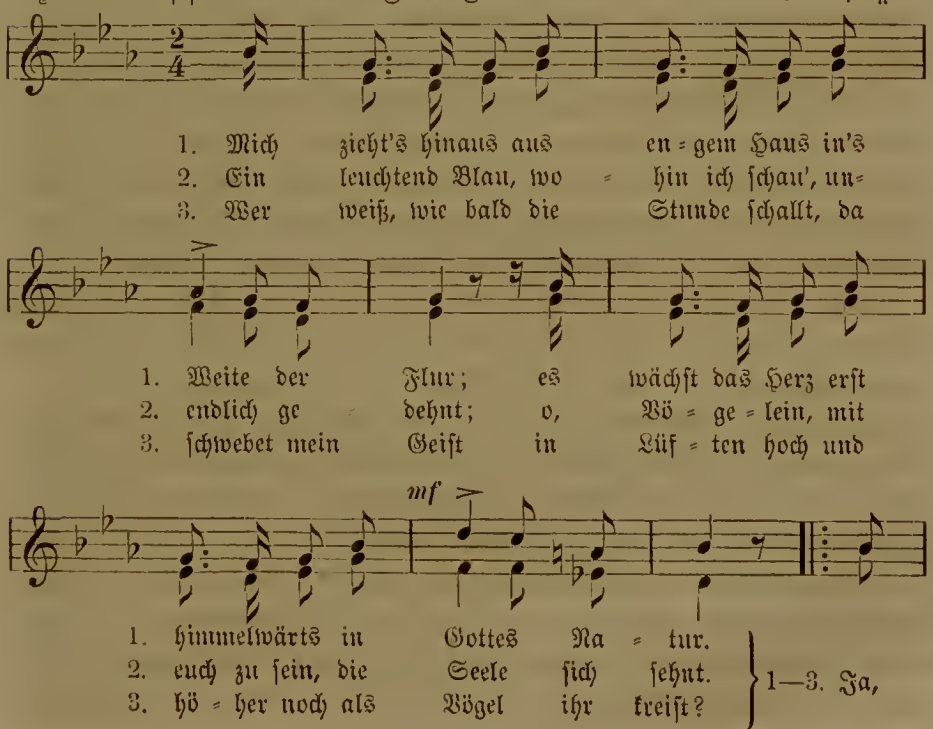
Die Reigenschreitung wird nun zuerst von allen Turnschülern in der beschriebenen Weise dargestellt; alsdann folgt eine Ausführung, wobei das Gehen im Kreuz, das Wiegeschreiten und der Baskensprung stets mit rechts Angehen und Anhüpfen beginnen. Dem schließt sich nun die widergleiche Ausführung an, indem alle erste Reihen die Bewegungen alle mit Linksantreten und alle zweite Reihen dieselben mit Rechtsantreten folgen lassen. Die letzte und schwierigere Schreitung ist die, wobei die ganze Abtheilung nach den Theilen des Canons in 3 möglichst gleiche Gruppen, etwa zu je 3 Viererreihen aufgestellt wird. Die 1. Gruppe beginnt den Canon, und sobald sie zum 2. Theile kommt, stimmt die 2. Gruppe den 1. Theil an und wenn die 1. Gruppe den 3. Theil des Canons beginnt, nimmt auch die 3. Gruppe den 1. Theil auf. Jede der 3 Gruppen führt selbstständig ihren Gesang und die dazu passenden Bewegungen unbeirrt durch die Mitturnenden so lange fort, bis der Lehrer ein Zeichen giebt, auf welches die einzelnen Gruppen ebenso nacheinander den Canon schließen, wie sie vorher nacheinander begannen. Ob auch bei der letzten Durchführung eine widergleiche Be-

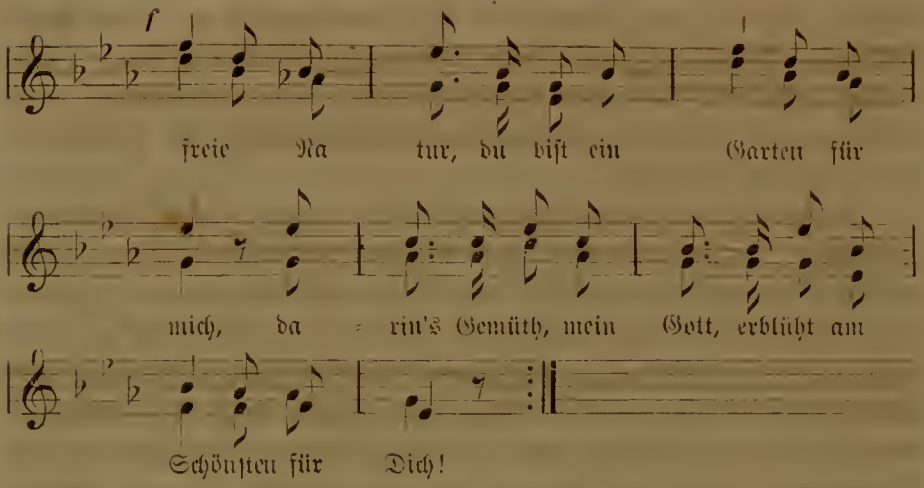
wegung eintreten kann, hängt von der Turnfertigkeit ab. Von Armthätigkeiten könnten hinzugenommen werden: beim Gehen im Kreuz Hochstrecken, beim Vor- und Zurückgehen Hüftstütz, zum Baskensprung etwa Grußschwenken der Arme; namentlich wenn von Seiten der Turnenden der Gesang dazu wegfällt.

h) Nach den gegebenen Beispielen wird der Lehrer im Stande sein, im Anschluß an passende unter seinen Schülern heimische Lieder, sich selbst mit Hülfe der gewonnenen Frei- und Ordnungsübungen eigene Zusammenstellungen von Reigenschreitungen zu erfinden. Es liegt auf der Hand, daß diese Reigen je für Knaben und Mädchen anders zu gestalten sind, so daß z. B. die Reigen für Knaben mehr den Charakter des Soldatischen, Kräftigen und Lebendigen erhalten, während sich die Mädchenreigen mehr den Formen des gesellschaftlichen Tanzes nähern, ohne ihren Charakter als Turnspiele zu verlieren.

Es mag auch hier noch an einem Beispiele dieser Unterschied dargelegt werden, wozu der Kürze halber folgendes Lied benutzt werden soll, mehr des rhythmischen Gepräges und der Taktverhältnisse halber, da sich dasselbe sonst für einen Reigen der Knaben weniger eignen dürfte.

Heiter und fest. **In's Freie.** A. Spieß.





Für Mädchen. Zum 1. Takte folgt 1 Schottischhupf links, zum 2. 1 dergl. rechts, zum 3. und 4. Takte schließt sich Kreuzzwirbeln links, in 3 Zeiten mit Niederhüpfen links in der 4. Zeit an, was sich zum 5.—8. Takte in derselben Reihenfolge rechts wiederholt. Zu den folgenden 4 Takten „Ja, freie Natur ꝛc." wird viermal Wiegehüpfen mit Linksanhüpfen begonnen, worauf nochmals 2 Schottischhüpfe links und rechts auftreten und zu den letzten 2 Takten schließt das Ganze mit Kreuzzwirbeln links und Niederhupf. Durch diese im Liede vorliegende Wiederholung der Stelle „Ja freie Natur — für Dich" ist auch die Wiederholung aller jener Bewegungen angezeigt, nur beginnen sie hier immer mit Rechts. Bei Aufstellung zu Paaren werden die Wechsel widergleich mit nach Außen antreten oder Anhüpfen zur Durchführung gebracht; oder war die Abtheilung in erste und zweite Reihen geschieden, so ist die widergleiche Ausführung darnach zu ordnen.

Für Knaben legen wir dieselben Takte und Wechsel zu Grunde, lassen aber statt des Schottischhüpfens Dreitritt in demselben Rhythmus links rechts links — rechts links rechts — dafür eintreten und statt des Kreuzzwirbelns Schrittzwirbeln in 3 Zeiten mit Schlußsprung und Anfersen in der 4. Zeit. Statt des Wiegehüpfens wird Fechterausfall mit Zurückgehen in die Grundstellung links und rechts, entweder 4 Mal in je 2 Zeiten, oder 2 Mal in je 4 Zeiten ausgeführt.

Eine schwierigere Zusammenstellung giebt es, wenn statt des Dreistampfes ein Schrittzwirbeln in 2 Zeiten (mit Combiniren der ersten beiden Schritte auftritt, worauf nach den beiden Wechseln links und rechts ein Schrittzwirbeln links in 4 Zeiten wie vorher sich anschließt.

D. Die Stabübungen.

Ein glatter runder Stab aus zähem Holz von etwa 1 Zoll Stärke und einer Länge, welche der Größe der Turnschüler entspricht, ist leicht zu beschaffen und für die Zwecke des Turnens zweckmäßig zu verwenden. Die damit anzustellenden Armübungen befördern die Beweglichkeit und einige der Stabübungen ziehen namentlich die Schultern stark nach hinten, was nicht nur für die dabei thätigen Muskeln sehr wichtig ist, sondern auch für die gute Haltung des Oberkörpers und die Gesundheit im Allgemeinen. Die meisten Kinder lassen aus Schwäche oder aus Unachtsamkeit die Schultern nach vorn sinken, was bei längerer Gewohnheit einen lähmungsartigen Zustand der Muskeln, welche die Schultern nach hinten ziehen sollen, zur Folge hat. Dadurch drückt das ganze Gewicht der oberen Gliedmaßen nach vorn auf das Schlüsselbein und unmittelbar auf das Brustbein, wodurch die freie Ausdehnung des Brustkorbes beim Athmen behindert wird. Jene zahllosen Krankheiten der Lungen und des Herzens, namentlich die Schwindsucht der ersteren, welche schon so viele Millionen in der Blüthe ihrer Jahre hinweggerafft hat, sie finden häufig genug ihren letzten Grund in einem zu engen Bau der Brust, weil die zu den Seiten sie umgebenden Rippen sich nicht hinreichend nach außen wölben, sondern gleichsam platt gedrückt und in ihrer Länge verkürzt, den Raum für die Lungen und das Herz um so mehr verengen müssen, je weniger sie selbst bei angestrengten Bewegungen nach außen hervortreten können.

I.

Die Behandlung der Stabübungen ist der der Freiübungen sehr ähnlich; viele Freiübungen lassen sich mit den Stabübungen verbinden. Die Schüler treten mit „Stab bei Fuß!“ an wie bei Fig. 18,a.

1) Auf: Stab vor mit Fassung in Leibesbreite — auf! wird der Stab gefaßt wie bei Fig. 18,a. Das Heben- und Senken des Stabes erfolgt nun in je 4 Zeiten. Auf Eins! werden beide Arme gebeugt, so daß der Stab wagerecht in Schulterhöhe gehalten wird; auf Zwei! werden beide Arme zur Waghaltung vorlings gestreckt, auf Drei! wieder gebeugt, auf Vier! zur Senkelhaltung gestreckt wie bei Fig. 16,c.

In gleicher Weise erfolgt mit Beugen und Strecken der Arme das Abführen des Stabes in 4 Zeiten. Es wird diese Bewegung im strengen ¦ Takt fortgesetzt geübt, auch mit Taktgang an Ort oder von Ort; oder das Aufführen erfolgt mit 4 Mal Fußklappen links, das Abführen mit 4 Fußklappen rechts. Im Umzuge im ¼ Takt wird zu einem Takte das Aufführen geordnet, während zum folgenden Takte der Stab wie bei Fig. 16,c in Senkelhaltung bleibt, zum 3. Takte fügt sich das Abführen und zum 4. bleibt der Stab im Abhang wie bei Fig. 15,a. Diese Uebung wird so im Wechsel fortgesetzt und dabei namentlich auf Streckung beider Arme bei der Senkelhaltung gesehen.

Fig. 15.

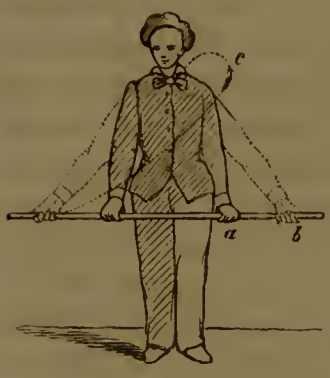
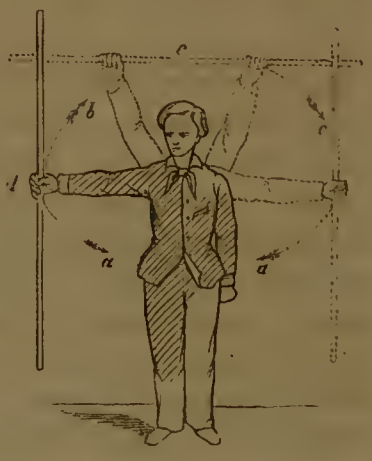


Fig. 16.



2) Das Ueberführen des Stabes über den Kopf wird mit Fassung zu 2 Leibesbreiten theils beidarmig, theils einarmig ausgeführt und wird unter Stabwende begriffen (Fig. 15,c). Die beidarmige Stabwende mag zuerst in 4 Zeiten: Waghaltung vorlings — Senkelhaltung — Rückwärtsführen in Schulterhöhe — Abhang rücklings (Fig. 17,c) geübt werden, sowohl rückwärts wie vorwärts. Mit Gehen an und von Ort ist diese Stabwende anzuwenden. Bei der einarmigen Stabwende (Fig. 15,c) wird die Stabführung nur durch einen Arm bewirkt, während der andere im Abhange bleibt; es ist das links und rechts zu üben. Hauptsache ist es, daß hierbei die Hände den Stab fest fassen, die Arme völlig gestreckt bleiben und der Kopf völlig aufrecht gehalten wird. Die einarmige Stabwende ist wechselarmig in 4, 3 und 2 Zeiten, auch mit Schwung in einer Zeit in mannigfaltiger Verbindung mit Taktgehen und im Wechsel mit der beidarmigen Sabwende zu üben.

3) Das Uebersteigen erfolgt von der Haltung wie bei Fig. 15,a aus; das linke Bein steigt zwischen beiden Händen über den Stab, entweder zum Auftreten oder zur Schwebestellung, dann folgt Zurücksteigen und Uebersteigen mit dem rechten Beine; auch so, daß nach dem Uebersteigen links auch das rechts erfolgt; das Zurücksteigen geschieht dann in gleicher Folge.

4) Beim Stabrollen wird der Stab gehalten wie bei Fig. 15, dann aus dem Abhange nahe am Leibe und am Gesicht vorbei zur Senkelhaltung aufgeführt, um unter tiefem Rumpfbeugen nach vorn und unten gestreckt zu werden, so daß mit dem Stabe vor dem Leibe der größtmögliche Kreis beschrieben wird.

5) Das Stabneigen erfolgt aus der Stabhaltung wie bei Fig. 16,c, indem der eine Arm über dem Kopfe so gebeugt wird, daß der Stab in die senkrechte Lage kommt und an der Achsel des anderen gestreckt zu haltenden anliegt. Die Stabführung bei dem Wechsel von links nach rechts geschieht über dem Kopfe und kann mit Kreuzschrittstellung wie bei Fig. 6,a—b—c verbunden werden.

6) Beim Stabstrecken und Stabüberführen geht der Stab aus der Haltung wie bei Fig. 16,d über zur Senkelhaltung und sodann zum Stabstrecken links, was an eine gewisse Zahl von Tritten an oder von Ort geknüpft werden kann.

II.

1) Die Stabwende einarmig wird an den Rhythmus des Kibitzganges gebunden und mit dem Kibitzgange im Umzuge so verbunden, daß zu jedem linken Geschritt auch Stabwende links rückwärts, zu jedem rechten Geschritt Stabwende rechts vorwärts erfolgt, was auch in umgekehrter Folge durchgeübt werden kann.

2) Zwei Geschritt Kibitzgang wechseln mit 4 gewöhnlichen Schritten; zu den einzelnen Geschritten des Kibitzganges folgt stets einarmige Stabwende, zu den 4 Schritten beidarmige, was einmal rückwärts, das andere Mal vorwärts geschieht.

3) Das Stabrollen erfolgt von der Haltung wie bei Fig. 17,c aus hinter dem Leibe.

4) Von der Grundstellung aus wird mit 2 Zwischentritten in 3 Zeiten zur Seitschrittstellung links übergegangen und dazu erfolgt Stabwende links, in der 4. Zeit Schlußstellung und mit Schwung beidarmige Stabwende vorwärts; dasselbe auch mit Rechtsaustreten und Stabwende rechts.

5) Wiegegang links, in 3 Zeiten und dazu Stabwende links, in der 4. Zeit Niederhüpfen rechts und dazu beidarmige Stabwende vorwärts; ist auch rechts zu üben.

6) Die Stabwende verbunden mit Ausfall links und rechts, in der 4. Zeit zur Grundstellung zurück; auch in je 3 Zeiten. (Fig. 7.)

Fig. 17.

III.

1) Die Schulterprobe wird in 3 Zeiten mit Stabhaltung wie bei Fig. 17 so ausgeführt, daß auf Eins! der Stab wie bei beidarmiger Stabwende über den Kopf geführt und quer über die Schulterblätter gelegt wird, auf: Zwei! wird er aber bei wagerechter Haltung der Arme rückwärts gestreckt, und auf Drei erfolgt die Vorwärtsführung des Stabes; kann auch mit Ausfall wie bei Fig. 17 verbunden werden.

2) Beim Stabunterwinden fassen zwei gegenüberstehende Turnschüler ihre Stäbe mit den Enden, erheben den einen zur Schräghaltung und führen den anderen sodann mit völlig gestreckten Armen unter dem ersten hinweg, dabei eine ganze Drehung machend; wird in 3 und 4 Zeiten links und rechts herum geübt.

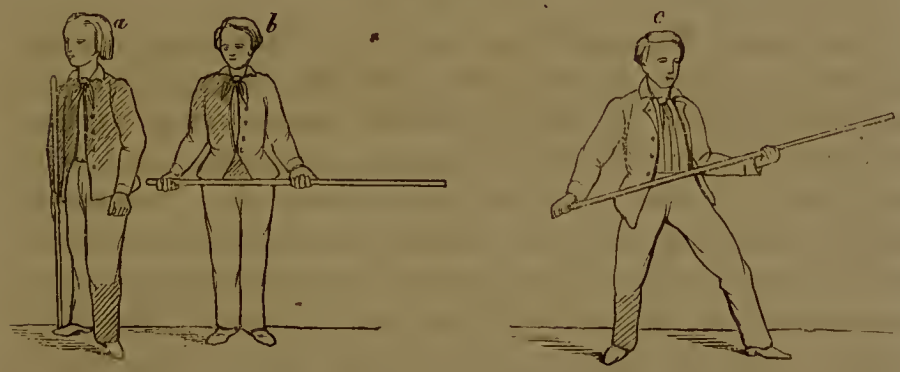
3) 4 Taktschritte wechseln mit 2 Geschritt Schottischhüpfen; bei den 4 Schritten wird der Stab zur Senkelhaltung wie bei Fig. 16,c gehalten, zu dem Schottischhüpfen folgt Stabneigen links und rechts. In solcher Weise kann das unter den Freiübungen Stufe I, 2 beschriebene Vorziehen der Einer und Zweier mit Stabneigen erfolgen, wenn das Vorziehen mit Kibitzgang oder Schottischhüpfen angeordnet ist.

4) Die unter g beschriebene Reigenschreitung kann dergestalt mit Stabübungen verbunden werden, daß zum „Gehen im Kreuz" vorwärts,

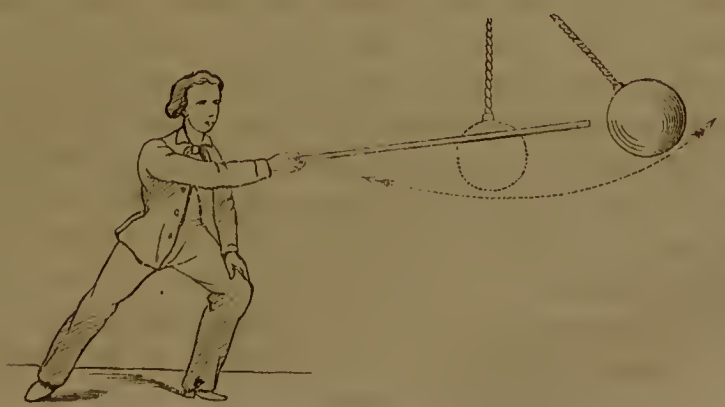
beidarmige Stabwende rückwärts, und beim Rückwärtsgehen Stabwende vorwärts erfolgt; zum 2. Wechsel fügt sich dem Wiegegang einarmige Stabwende und dem Niederhüpfen beidarmige vorwärts hinzu. Beim 3. Wechsel wird der Stab gehalten wie bei Fig. 16,c und nur zum Baskensprung folgt Stabneigen. Gesang fällt hier weg.

5) Nach einem Kibitzgeschritt links folgt 2 Mal Fersenheben links und dazu Aufschwingen des Stabes vom Abhange aus zur Wag- und Senkelhaltung, dann dieselbe Schreitung rechts und zum Fersheben Rückwärtsführen des Stabes durch Schulterprobe zum Abhang rücklings; wird so fortgesetzt.

Fig. 18.



6) Beim Stabstoßen treten die Knaben mit Stab bei Fuß an wie bei Fig. 18,a. Auf: Eins! wird der Stab nach links abgesenkt mit Fassung wie bei Fig. 18,b, auf: Zwei! nehmen Alle Fechterstand ein und erheben das eine Ende des Stabes ein wenig; auf Drei! folgt der Stoß mit Ausfall wie bei Fig. 18,d. Kann man eine Kegelkugel in Kopf-



höhe der Uebenden aufhängen, so erhält das Stabstoßen seine bestimmtere Beziehung. Die Knaben treten der Reihe nach auf soweit heran, daß sie die Kugel mit dem vorgehaltenen Stabe bei gestrecktem Arme erreichen können und machen die einzelnen Stellungen bis zum Stoßen durch, was gleichmäßig links und rechts zu üben ist.

E. Die Uebungen mit dem langen und kurzen Schwungseile.

Das lange Schwungseil von etwa 16—18 Fuß Länge und einer Dicke von $\frac{1}{4}$ Zoll, ist wo möglich so zu beschaffen, daß es in der Mitte etwas stärker gedreht ist, damit es leichter geschwungen werden kann. An beiden Enden sind Oesen oder Schlingen angebracht, damit es an einem Haken oder Pfahl leicht angeschleift werden kann. Entweder befestigt der Lehrer das eine Ende an irgend einem Punkte in Kopfhöhe der Uebenden und erfaßt das andere Ende, um den Schwung zu regeln, oder es werden bei Ermangelung eines Anknüpfepunktes 2 Turnschüler angestellt, welche beide Enden des Seiles erfassen und es so in möglichst großem Kreise von links nach rechts oder umgekehrt schwingen.

I.

1) Die Turnschüler stellen sich in Flankenreihe auf und haben zuerst folgende Vorübungen durchzumachen. Der Lehrer hält das Seil so, daß es etwa 1 Fuß über dem Boden den größten Bogen bildet und ruhig gehalten wird. Der Erste nähert sich dem Schwungseile mit Anhinken auf dem rechten Beine, springt auf diesem über das Schwungseil und jenseits rechts hinkend weiter; alle Uebrigen folgen also nach. Dasselbe mit Ueberhüpfen nur links; alsdann erfolgt das Anhinken rechts und auch Absprung über das Seil rechts, das Niederkommen jenseits aber mit dem linken Beine und mit Linksforthüpfen; dasselbe dann umgekehrt. Zur Uebung dient es, wenn das hüpffreie Bein mit der Hand am Fußrist festgehalten wird; oder beide Hände erfassen das Knie des hüpffreien Beines. Erkräftigung der Fußgelenke ist der Zweck dieser Vorübung, welche den Sprung vorbereitet.

2) Der Sprung aus dem Stande mit geschlossenen Füßen zum Niederkommen mit geschlossenen Füßen wird über das bald höher gehaltene Seil durchgenommen, dann auch mit Angehen und Abspringen mit nur einem Fuße und Niederkommen mit geschlossenen Füßen; zuletzt mit Anlaufen, auch so, daß die Schüler vor dem Niederkommen Viertel- oder halbe Drehung machen.

3) Der 1. Schüler der Reihe tritt nun an das in Schwung gesetzte Seil so weit heran, daß das Seil nahe an seinem Gesicht vorbeigeht. Er kann sich dabei stets ein wenig zurückbeugen, um nicht vom Seil getroffen zu werden, hat aber den Augenblick des Vorbeischwingens wahrzunehmen, um dem Seile nachzueilen und aus dem Schwungkreise desselben zu gelangen; Schnelligkeit ist dabei die Hauptsache, und namentlich ist ein ängstliches Bücken des Oberkörpers zu vermeiden. Nachdem die Uebung erst ohne feste Ordnung durchgenommen, wird sie so verlangt, daß mit jedem 3. oder 2. Seilschwunge ein Schüler durchläuft, zuletzt bei jedem Schwunge, wobei das schnelle Nachrücken der Einzelnen erforderlich ist.

4) Dem Durchlaufen werden Arm- und Beinthätigkeiten zugeordnet; z. B. Armverschränkung vor der Brust und auf dem Rücken, Armstrecken vor-, seit-, rück- oder aufwärts, Anfersen und Knieanreißen und dergl.

5) Verschiedene Schrittweisen finden dabei Anwendung; z. B. Kibitzgang, Kibitz- und Galopphüpfen, Schottischhüpfen, Durchhinken links oder rechts.

6) Das Einlaufen geschieht wie gewöhnlich, doch erfolgt in der Mitte des Laufes halbe Drehung links oder rechts und das Fortlaufen rücklings.

II.

1) Mit jedem Schwunge erfolgt hintereinander das Laufen der Einzelnen, der Paare und der Viererreihen mit Handverschränkung.

2) Der Sprung über das dem Turnschüler entgegenzuschwingende Seil muß in dem Augenblicke ausgeführt werden, wo dieses dem Boden am nächsten kommt; die Füße sind dabei schnell wie beim Anfersen heraufzunehmen; das Fortlaufen muß erfolgt sein, ehe das Seil wiederkehrt.

3) Gewandte Turnschüler führen den Sprung über das entgegenkommende Seil mit Anhinken links oder rechts aus.

4) Beim „Augenblick im Seil“ springt der Turner über das entgegenschwingende Seil, läuft aber hurtig nach dem Absprungsorte wieder zurück, um nicht vom wiederkehrenden Seile erfaßt zu werden.

5) Sprung über das Seil und Stehenbleiben, worauf zu den 3 oder 4 folgenden Seilschwüngen zum Durchlassen desselben mit Auferseu Aufspringen erfolgt, alsdann Vor- oder Zurücklaufen.

6) Bei der „Jagd“ stellen sich die Turnschüler in 2 Flankenreihen gegenüber an den beiden äußersten Gränzen des Schwungkreises auf; der Erste läuft dem Seile nach, der Zweite springt gleichzeitig darüber und entgeht ihm; ebenso machen es die folgenden Paare.

Bei alle diesen Uebungen hat der Turnlehrer darauf zu sehen, daß seine Schüler *nicht auf das Gerathewohl* laufen oder springen, sondern das Seil immer im Auge behalten und darnach ihren Lauf oder Sprung einrichten.

Der Charakter der Uebungen mit dem *kleinen* Schwungseile ist ein ganz anderer als mit dem großen, weil der Uebende *selbst* das Seilschwingen mit seinen Sprungweisen in Einklang bringt. Ein locker gedrehtes Seil in einer Stärke von 3—4 Linien gehört dazu; seine Länge richtet sich nach der Größe der Uebenden, denen es bis unter die Achseln reichen muß, wenn sie sich darauf stellen und beide Enden des angestrafften Seiles heraufziehen. An den Endtheilen sind zwei Griffhölzer angebracht, die der Länge nach durchbohrt sind, damit das Seil hindurchgesteckt und mit leicht lösbaren Knoten befestigt werden kann. Die Uebung besteht nun darin, daß das an den Griffen oder Enden erfaßte Seil vor- oder rückwärts mit Aufspringen der Füße unter diesen hinweg und über den Kopf geschwungen wird.

I.

1) Die ersten Uebungen werden darin bestehen müssen, daß die Schüler mit dem Seile ordentlich handthieren lernen. Das Seil wird mit zur Waghaltung seitlings ausgestreckten Armen *vor* dem Leibe gehalten und soll über den Kopf zu derselben Haltung *hinter* dem Leibe geschwungen werden, was namentlich unter Betheiligung der Handgelenke zu geschehen hat; was vor- und rückwärts zu üben ist. Alsdann wird von der Haltung hinter dem Leibe aus das Vorschwingen über den Kopf so geordnet, daß sich dem sogleich das Uebersteigen des Seiles anschließt und so das Seil wieder hinter den Leib kommt; das Uebersteigen er

folgt entweder immer links oder immer rechts, oder abwechselnd links und rechts.

2) Statt des Uebersteigens folgt das Ueberspringen bald links, bald rechts.

3) Beim Unterschwingen des Seiles rück- oder vorwärts erfolgt beidbeiniges Aufspringen, was unter elastischem Beugen der Fuß- und Kniegelenke geschehen muß; auch 2 Mal Seilunterschwingen zu einem Aufspringen.

4) Das Seilunterschwingen wird mit Hüpfweisen verbunden; z. B. mit Kibitzhüpfen, Galopp- und Schottischhüpfen. Während das Seil hinter dem Leibe gehalten wird, erfolgen z. B. 4 Taktschritte von Ort im Wechsel mit 2 Mal Kibitzhüpfen und dazu 4 Mal Seilunterschwingen; auch mit Kibitzhüpfen rückwärts zu verbinden, indem das Seil vorher vor dem Leibe gehalten wird.

5) Nach einem viermaligen Seilunterschwingen zum Kibitzhüpfen erfolgt eine schwunghafte Bewegung des Seiles zum Dupf auf dem Boden seitwärts links, oder rechts, oder links und rechts, indem dabei beide Arme nach den Seiten geführt werden. Dieses Seilschwingen zum Schlag auf den Boden wird noch schwieriger, wenn die Schüler schnell beide Seilgriffe in eine Hand nehmen und so einige Schläge auf den Boden mit dem Unterschwingen beidarmig wechseln lassen.

6) Eine besondere Gewandtheit erfordert es, wenn nach einem Unterschwingen des Seiles ein Grifswechsel dergestalt vor sich geht, daß beim Ueberführen über den Kopf die linke Hand ihren Seilgriff schnell an die rechte und ebenso diese an die linke Hand abgiebt und der nun folgende Unterschwung dennoch ununterbrochen vor sich geht.

II.

1) Die gewöhnliche Art des Seilunterschwingens wechselt auch mit einem Unterschwingen, wobei sich die Arme vor dem Leibe kreuzen ohne daß die Griffe gewechselt werden.

2) Viele der angeführten Uebungen werden von Zweien dergestalt ausgeführt, daß sich beide mit Fassung der zugekehrten Arme über den Hüften verbinden, während die freien Hände je einen Griff eines Seiles erfassen. Taktgefühl and Gewandtheit sind hier nöthig, um eine schöne Uebereinstimmung in die Ausführung dieser Uebungen zu bringen.

3) Aehnliche Wechsel werden noch durchgeführt, indem die Griffe eines Seiles von Zweien erfaßt werden; der Eine hält das Seil nur mit abgestrecktem Arme und führt die Sprungweisen aus, während der Andere das Schwingen übernimmt.

Für Turnschüler, welche in den Freiübungen ordentlich geschult sind, wird es nicht schwer fallen, mancherlei hübsche Uebungsfälle zusammenzustellen. Nach und nach gehen diese Einzelübungen über zu Gesellschaftsübungen, welche nach Art der turnerischen Reigen geordnet werden, und wovon einige Beispiele folgen mögen.

Im Geviert stellen sich die Einzelnen der Viererreihen so auf, daß sie von dem Mittelpunkte gleichmäßig 6—8 Schritt entfernt stehen. Je die Zwei sich Gegenüberstehenden sind zuerst gleichzeitig thätig, so daß also beide Paare abwechseln, worauf dann Alle in Thätigkeit kommen, und zwar so, daß sie sich von ihrem Standorte aus mit ihren Seilübungen dem Mittelpunkte des Gevierts nähern und sich dann wieder zu ihrem ursprünglichen Standorte begeben. Bei dem Vorwärtsgehen wird das Seilschwingen von der Haltung hinter dem Leibe aus, beim Rückwärtsgehen aus der Haltung vor dem Leibe geschwungen.

4) Mit 4 Taktschritten beginnt das eine Paar den Reigen, worauf es sich mit 2 Mal Kibitzhüpfen und viermaligem Seilunterschwingen nach der Mitte hin soweit nähert, als es möglich ist, ohne das Seilschwingen zu hindern. Zu den folgenden 4 Taktschritten wird das Seil mit seitlings ausgestreckten Armen bereit gehalten, um damit beim Rückwärtshüpfen den Rückwärtsdurchschlag 4 Mal ausführen zu können. In 16 Zeiten wird dieser Wechsel auch vom 2. Paare wiederholt und zuletzt nochmals von Allen aufgenommen.

5) Bei derselben Aufstellung wie vorher und in derselben Reihenfolge führen die einzelnen Paare an Ort erst 4 Taktschritte aus, worauf ein viermaliges beidfüßiges Aufspringen mit ebensoviel Seildurchschlägen vorwärts sich anschließt. Nun erst nähern sich die Paare mit 2 Schottischhüpfen ohne Seilschwingen, die Arme bleiben dabei zur Seite gestreckt. Im Mittelpunkte des Geviertes wiederholen sich die 4 Taktschritte und die 4 Sprünge mit Rückwärtsdurchschlag, und dann folgt Zurückgehen mit 2 Schottischhüpfen. Nach dem Wechselspiel der Paare wiederholt sich dasselbe von Allen in 24 Zeiten.

6) Aufstellung und Wechsel wie vorher. Nach 2 Sprüngen mit Unterschwingen vorwärts an Ort folgt Dreitritt links rechts links in 2 Zeiten ohne Seilschwingen und ebenso 2 Sprünge mit Rückwärts-

durchschlag nebst Dreitritt rechts, links, rechts. Mit 2 Mal Kibitzhüpfen erfolgt die Bewegung nach der Mitte hin, wobei das Seilschwingen dergestalt geordnet wird, daß nach einem Unterschwung jedesmal ein Schwung zum Dupf auf den Boden seitwärts links und rechts folgt. Dieselben Uebungen wiederholen sich zuerst an Ort und dann mit der Rückwärtsbewegung. Gut wird es sein, wenn vor dem beidfüßigen Aufspringen 4 Taktschritte eingelegt werden, damit die Uebenden einen Augenblick ruhen und die Haltung des Seiles ordnen können.

Es wird leicht zu ersehen sein, daß sich die Uebungen mit dem kleinen Schwungseile ganz besonders für das Turnen der Mädchen eignen und hier zur ausgedehnteren Anwendung kommen als beim Turnen der Knaben.

F. Die Springübungen.

Nachdem schon bei den Frei- und Seilübungen das Springen in mehrfacher Gestaltung vorgeübt worden, soll nun die Sprungfertigkeit der Turnschüler speziell weiter ausgebildet werden, zu welchem Zwecke folgendes Springzeug vorhanden sein muß.

Die Springel, Fig. 19,a, sind zwei 8—10 Fuß hohe Säulchen von etwa 2—3 Zoll im Durchmesser und sich nach oben hin verjüngend, die auf Kreuzen befestigt werden, damit sie beliebig aufgestellt werden können. Es ist wichtig, diese beweglichen Springel mehr lattenartig so schwach wie möglich herstellen zu lassen, weil durch zu starke und schwere Springel beim Umwerfen derselben leicht Verletzungen vorkommen. Die je in Abständen von 2—3 Zoll angebrachten Löcher dienen zum Durchstecken von Holzpflöcken oder Eisenbolzen, auf welche die mit Sandsäcken (b) beschwerten Springschnüre gelegt werden. Zur Regelung des Absprunges bedient man sich eines Sprungbretts (c), etwa 30 Zoll breit und 40 Zoll lang und an der schmalen Seite durch eine Leiste von 3—4 Zoll Stärke erhöht.

Der Sprunggraben ist auf dem Turnplatze in der Ausdehnung anzubringen, wie es auf unserem Grundriß von Turnräumen unter A,a

angegeben. Die Absprungsseite (c und b) ist am Geeignetsten aus einer steil geböschten Wand von Rasen, Brettverschalung oder auch Mauerziegeln zu bilden, die eine Höhe von 3—4 Fuß haben kann und einen gleichmäßigen festen Boden für den Absprung bieten muß. Die Breite des Sprunggrabens erweitert sich von der rechten zur linken Seite von 3—12 und 16 Fuß. Von der Böschung der Absprungstelle bis zu den Niedersprungsstellen erhebt sich die Sohle des Grabens allmälig bis zur Höhe der Absprungstelle selbst. Um eine größere Breite des Grabens zu erreichen, ist bei b und c noch eine besondere Abtheilung von 10—12 Fuß Breite angelegt, zu deren Seiten 2 feststehende Springel (b) angebracht sind. Die Niedersprungsstellen werden mit Sand oder Lohe belegt. Die breitere Stelle des Grabens (c) dient vorzugsweise auch zum Hochspringen und hat deshalb ein festliegendes Sprungbrett.

Fig. 19.

I. Springen über die Schnur.

1) Mit Benutzung der beweglichen Springel und der Schnur werden die Springvorübungen durchgenommen, welche bereits am langen Schwungseile vorkamen; hier können sie mit Hülfe der höher zu stellenden Springschnur mehr Ausdehnung erhalten; auch Anhinken zum Niedersprung auf beide geschlossene Füße.

2) Der Sprung aus dem Stande vor der Schnur mit Niederkommen hinter der Schnur wird unter Beobachtung aller Sprungregeln von dem niedrigsten Maße bis zu Knie- und Hüfthöhe geübt.

3) Das Niederkommen geschieht unter Viertel- und halben Drehungen links oder rechts.

4) Der Sprung mit geschlossenen Füßen erfolgt mit Angehen und Anlaufen.

5) Absprung aus dem Stande in der Grätschstellung oder aus der Vorschrittstellung links oder rechts.

6) Sprung mit Abschnellen nur eines Fußes links oder rechts, um auf beide Füße niederzukommen, auch mit Viertel- und halben Drehungen.

7) Die ein- und beidfüßigen Springweisen werden mit Abrücken des Sprungbrettes und Höherstellen der Springschnur nach Höhe und Weite gesteigert. Zur Ausbildung der Anfänger dienen folgende Veränderungen: Händeklappen beim Ueberspringen der Schnur — Vor- und Hochstrecken der Arme — Händeklapp an die Schenkel im Sprunge — Zusammenschlagen der Hände über dem Kopfe — Mit Hüftstütz der Arme oder Verschränken derselben auf Rücken oder Brust — Mit Kopfdrehen links oder rechts — Mit Erfassen der Kniee während des Springens.

8) An den Niedersprung werden Uebergang zum Ausfall, zur Grätschstellung und zum Forthinken links oder rechts angeschlossen.

Im Saale wird es gut sein, für die ausgedehnteren Sprungweisen eine Matratze an die Niedersprungsstelle zu legen.

II. Springen am Sprunggraben.

Die Uebungen können am Sprunggraben zu Anfang in größeren Abtheilungen durchgenommen werden. Der Lehrer läßt die Abtheilung in geöffneten Stirnreihen von 4, 5, 6 und mehr antreten und ordnet das Springen vom Grabenbord bei c aus dem Stande, reihenweis mit Angehen und Anlaufen in ähnlicher Weise wie beim Springen über die Schnur; hier erhält das Springen eine etwas veränderte Gestalt durch die Höhe des Grabenbordes und die Weite des Grabens. Dabei ist das Zurücknehmen des Oberkörpers beim Niederspringen besonders zu beachten, damit nicht ein Aufschlagen der Brust auf die Kniee vorkomme.

Der Weitsprung ist namentlich an der Abtheilung c des Sprunggrabens zu üben; man bedient sich dabei einer Latte, auf welcher halbe und ganze Fußmaße angegeben sind; eine solche Latte von 12 Fuß Länge dürfte beim Schulturnen ausreichen, um die Sprungweiten der Schüler zu bezeichnen.

Es ist darauf zu sehen, daß die Springschnur stets lose aufgelegt wird, damit die Turnschüler beim Mißlingen des Sprunges nicht hängen bleiben und stürzen.

III. Springen mit dem Stabe.

Die hierzu erforderliche Springstange muß mindestens so lang sein, daß der Schüler ihr oberes Ende mit dem rechten Arme erreicht, wenn das untere Ende an der Fußspitze eingesetzt ist; man fertigt sie aus astfreiem Fichtenholze in einer Stärke von $1\frac{1}{8}$—$1\frac{1}{4}$ Zoll, gut abgerundet und am unteren Ende etwas zugespitzt.

Bei den Vorübungen treten die Schüler in weit geöffneten Reihen an wie mit dem kleinen Stabe, Fig. 18,a. Auf: Fertig zur Auslage! faßt die rechte Hand den Stab in Schulterhöhe auf Eins! während auf Zwei! der Stab zur wagerechten Haltung abgesenkt wird, ähnlich wie bei Fig. 18,b, nur daß hier die Stabmitte an den Hüften liegt. Auf den weiteren Befehl: Zum „Stabeinsatz" wird die Spitze des Stabes auf Fußweite vor dem vorwärts stehenden Fuße auf den Boden gestellt; z. B. im Fechterstand links vor dem linken Fuße, wobei die linke Hand in Kniehöhe, die rechte in Kopfhöhe den Stab erfaßt hält. Durch Vorneigen des Oberkörpers sollen die Schüler erst lernen, sich auf der Stabspitze und dem linken Beine in der Schwebe zu erhalten, was auf: Heben zum Sprung! durch den stützenden linken und ziehenden rechten Arm bewirkt wird, wenn auf Eins! Alle das rechte Bein erheben und den Fechterstand mit dem Ausfall wechseln lassen; auf Zwei! folgt wieder Uebergang zur Auslage. Wenn die Schüler mit einiger Sicherheit sich also auf den Stab stützen können, wird dem Heben zum Sprung das Beinschwingen zugeordnet, indem das standfreie Bein dabei um den Springstab geschwungen wird. Dann folgt der Sprung mit kräftigem Abstoß des linken Fußes; die Beine werden während des Fortfliegens gestreckt und geschlossen erhoben und kommen ohne Drehung oder mit halber Drehung sprunggerecht nieder. Die Stabspitze verläßt dabei zunächst ihre Einsatzstelle nicht. Nun wird der Sprung mit Angehen geübt, wobei die Schüler den Stab zur Auslage bereit wagerecht an den Hüften halten, die Spitze voraus. Der schnelle Einsatz des Stabes mit gleichzeitigem Absprung wird dabei geübt, z. B. so, daß Alle mit 3 oder 5 Schritten angehen und mit dem 3. oder 5. Schritt abspringen. Der Sprung in die Höhe und Weite, mit und ohne Drehung ist zunächst

an den Springeln mit aufgelegter Schnur zu üben; alsdann werden die Schüler an den Grabenbord geführt, um hier aus dem Stande, mit Angehen und Anlaufen das Stabspringen zu treiben. Man übt die Schüler besonders darin, daß sie die Sprunglinie einhalten; d. h. Absprungs-, Einsatz- und Niedersprungsstelle müssen mit der Anlaufsrichtung in eine gerade Linie fallen. Das Niederkommen erfolgt mit Viertel-, halber und ganzer Drehung. Es wird das Stabspringen ebenso links wie rechts geübt und erhält seine Steigerung nach Höhe oder Weite.

G. Die Barrenübungen

erfordern eine Vorrichtung, welche aus 2 gleichlaufenden und in gleicher Höhe stehenden oben glattgerundeten Holzriegeln, „Holme", besteht, die auf Ständern ruhen. Für unseren Zweck sind fest eingegrabene Barren für den Turnplatz und feste tragbare für den Turnsaal erforderlich; die Stellbarren sind zu kostspielig und verlieren leicht ihren festen Halt. Für Schulzwecke läßt man entweder mehrere kurze Barren von 10 Fuß Länge in Abständen von 6—8 Fuß nebeneinander stellen; oder man bedient sich der Langbarren von 20 Fuß Länge.

Die Holme sind bei einer Stärke von 2—2¼ Zoll entweder ganz rund, oder doch oben so abgerundet, daß sie eine bequeme Griffläche bieten, zu welchem Zwecke sie auch ausgekehlt werden. Man nimmt zu den Holmen gern solches Holz, welches nicht leicht rissig wird (Esche, Buche, Eiche), während zu den Ständern Fichtenholz tauglich ist, das übrigens bei unzureichenden Mitteln auch zu den Holmen gut genug sein muß.

Im Allgemeinen sind Schulterbreite und Schulterhöhe der Uebenden der Maßstab für die Barrengröße. Für Knaben bis zum 12. Jahre wird die senkrechte Höhe der Barren von der Griffläche bis zum Boden 3 Fuß 6 Zoll — 3 Fuß 8 Zoll betragen müssen, während der Abstand beider Holme von einander im Lichten 12—14 Zoll beträgt; für Knaben bis zu 14 Jahren wird die senkrechte Höhe 4 Fuß 6 Zoll, die Breite 16—17 Zoll betragen. An den Ständern, welche die Holme

tragen, sind zur Verhütung von Verletzungen alle scharfen Kanten weg zubringen. Die Ständer werden 2—3 Fuß tief in den Boden eingelassen, auch wohl der stärkeren Befestigung halber mit einem Querriegel unter oder gleich über der Erde verbunden. Bei dem tragbaren Barren werden die Ständer in Schwellen eingelassen, die keine scharfen Kanten bieten dürfen. Um hier die nöthige Festigkeit herzustellen, werden an den äußeren Winkeln zwischen den Ständern und Schwellen Holzknaggen angelegt, und wenn man es haben kann, an den inneren Winkeln auch Einlagen von starkem Eisen, die an den Schwellen und Ständern festgeschraubt werden, ohne irgendwie hervorzustehen.

Es ist der Barren das geeignetste Turngeräth für Ausbildung der Stütz- oder Stemmkraft der Arme, und die Barrenübungen empfehlen sich ganz besonders für das Turnen der männlichen Jugend, weil sie den Brustkorb und seine Organe vortrefflich zu entwickeln geeignet sind. Die meisten Barrenübungen werden von einer Ausgangstellung aus vorgenommen, die wir unter „Stütz" begreifen, wobei sich der Körper ganz in derselben Haltung wie bei der Grundstellung befindet, nur mit dem Unterschiede, daß hier die stemmenden Arme statt der Füße die Körperlast tragen. Durch diese außergewöhnliche Körperstellung wird die allseitige gymnastische Ausbildung der Brust-, Schulter- und Rückengegend ermöglicht. Bei dieser nahen Beziehung der Barrenübungen zur Brustregion ist es ungemein wichtig, daß der Stütz stets richtig, d. h. dem anatomischen Baue des menschlichen Körpers entsprechend eingenommen werde. Die Arme sind mit dem Rumpfe dergestalt in Verbindung gesetzt, daß sie durch das Schulterblatt, welches an der hinteren Fläche des Skelettes liegt und nur durch das nach vorn liegende cylindrische S-förmig gebogene und mit dem Brustbeine gelenkig verbundene Schlüsselbein ihren Zusammenhang mit dem Oberkörper haben. Die Einfügung des Oberarmes ist durch die an den Seiten des Skelettes befindliche flache Gelenkgrube des Schulterblattes vermittelt. Damit ist es angezeigt, daß die naturgemäße Haltung beider Arme an den Seiten des Körpers mit zurückgenommenen Schultern beim Barrenturnen stets einzuhalten ist, damit der Brustkorb freisteht und sich nach vorn wölben kann. Der Turnlehrer hat darauf zu sehen, daß der Schüler diese für normale Haltung des Brustkorbes wichtige Ausgangstellung stets genau einnimmt, sobald er am Barren thätig sein soll.

Bei der nahen Beziehung der Barrenübungen zu den für Leben und Gesundheit so wichtigen Brustorganen ist es um so wichtiger, die

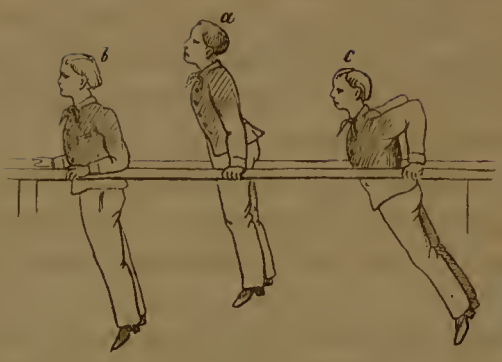
Benutzung derselben beim Schulturnen an eine systematische Stufenfolge zu binden. Der Mißbrauch der Barrenübungen könnte ebenso nachtheilig wirken, wie der rechte Gebrauch unzweifelhaft vortheilhaft wirken muß. Wenn der Turnlehrer 8—10jährigen Knaben ohne Weiteres die schwersten Barrenübungen zumuthen wollte, so wäre das ein arger Mißgriff. Durch eine vernünftige und methodische Ordnung dieser Uebungen ist der bildende und wohlthätig wirkende Einfluß derselben zu sichern und für die Jugend je nach ihrer körperlichen Organisation nutzbar zu machen.

Offenbar ist es das Leichtere, den Körper mit gestreckten Armen im Stütz am Barren zu erhalten. Man wird also Anfänger im Turnen oder solche Turnschüler, bei denen die Brust und ihre Organe noch nicht zur völligen Entwickelung gelangten, zunächst nur mit Uebungen im Streckstütz beschäftigen und erst dann weiterschreiten, wenn in allen diesen Uebungen die nöthige Sicherheit, Genauigkeit und Schönheit erreicht wurde. Unter dieser Voraussetzung wird dadurch auch die erforderliche Erstarkung der Arm-, Rücken- und Brustmuskulatur mit allen ihren Folgen hergestellt worden sein, und dem Blicke des Lehrers wird es dann leicht erkennbar, inwieweit die Leistungsfähigkeit und Kräftigkeit der Brustorgane auch den Uebergang zu schwierigeren Barrenübungen als gerathen erscheinen läßt. Namentlich in der Pubertätszeit, in welcher die Brustorgane in einem wichtigen Entwickelungsprocesse stehen, ist bei Benutzung der Barrenübungen Vorsicht anzuwenden. Bei Beschreibung der Barrenübungen werden wir dieselben nach ihren Hauptausgangsstellungen: Stütz, Liegestütz, Unterarmstütz, Hang und Knickstütz ordnen und sie nach dem Fortschreiten vom Leichteren zum Schwereren auftreten lassen, sonst aber den von uns bezeichneten drei Altersstufen die dienlichen Uebungen zuweisen.

I. Stufe.

1) Die Turnschüler treten in Abständen von einem Schritt hintereinander zwischen die Barrenholme, Griff auf beiden Holmen, die Hände auf gleicher Höhe einander gegenüber. Auf: Sprung zum Stütz — auf! geben sich Alle einen Abstoß mit den Füßen, um in den Streckstütz oder schlechtweg „Stütz" (Fig. 20,a) zu gelangen. Sogleich hier wird verlangt, daß dabei die Schultern zurückgenommen, Brust heraus, Kopf aus den Schultern, Beine gestreckt, Ferse geschlossen und die Fußspitzen

Fig 20.



nach außen gerichtet werden. Mit: Nieder zum Stand — ab! erfolgt das Niederspringen. Mit Auf! und Ab! wird so der Stütz- und Standwechsel der Reihe nach von Allen durchgeübt. Am Langbarren kann der Lehrer durch Seitwärtstreten auch die größere Abtheilung leicht übersehen und etwaige Fehler corrigiren. Nach einiger Sicherheit werden Stütz- und Standwechsel gleichmäßig in 4, 3 und 2 Zeiten, auch in 1 Zeit hintereinander ausgeführt, was der Lehrer mit Zählen oder Händeklappen regeln kann. War die zusammenübende Abtheilung zu Zweien abgetheilt, so tritt eine wechselgleiche Ausführung ein, indem z. B. die Einer in 3 Zeiten Stütz nehmen und bei ihrem Abgang in den Stand springen die Zweier in den Stütz, was in verschiedenem Zeitmaß so fortgesetzt wird. Einige Gewandtheit setzt es voraus, wenn der Stütz 3 Zeiten lang eingenommen und nur in der 4. schnell zum Stand gesprungen wird; oder umgekehrt.

2) Mit dem Stütz wechselt auf: Sitz hinter der rechten (oder linken) Hand! Sitz auf einem Holm hinter der rechten oder linken Hand, wobei der Griff nicht aufgegeben wird.

3) Mit dem Sprunge in den Stütz werden Beinübungen und -haltungen verbunden; z. B. Grätschen der Beine, Spreizen des rechten oder linken Beines, Knieaufschnellen ein- oder beidbeinig, Aufersen, Heben der Beine bis zur Holmhöhe.

4) Im Stütz Viertelwendung links und rechts.

5) Im Stütz Heben des rechten Beines über den linken Holm, wie des linken über den rechten Holm, mit Schwung.

6) Im Stütz Vor- und Rückwärtsschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine bis zur Holmhöhe.

7) Dasselbe bis zu größerer Ausdehnung. (Fig. 21.)

Fig. 21.

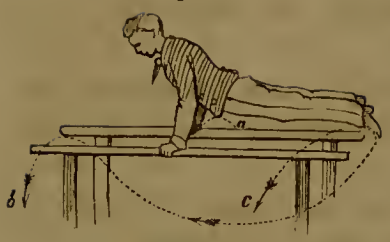


Fig. 22.

8) Sprung in den Stütz und Vorschwingen beider Beine zum Reitsitz auf beiden Holmen (Fig. 22) vor der Hand.

9) Dasselbe zum Reitsitz hinter der Hand.

10) Dasselbe wie bei 9 fortgesetzt durch die Länge des Barrens, indem nach eingenommenem Reitsitz hinter der Hand die Hände zum Stütz hinter dem Leibe weitergreifen und das Rückschwingen zum Reitsitz sich wiederholt.

11) Schulterheben und -senken im Stütz.

12) Sprung zum Stütz und Vorschwingen beider Beine über den rechten oder linken Holm zum Quersitz vor der rechten (oder linken) Hand, zuerst mit Zwischenschwung links und rechts, dann ohne Zwischenschwung.

13) Stützeln an Ort, eine Art Handgang, wobei abwechselnd die linke und rechte Hand den Barrenholm schnell verläßt. Die normale Haltung des Körpers darf dabei nicht aufgegeben werden. Zur Befestigung dieser Thätigkeit dienen Uebungen wie 2 Mal links Stützeln, 2 Mal rechts, oder 2 Mal links und 1 Mal rechts, oder umgekehrt; dann auch von Ort durch die Länge des Barrens.

14) Spannstützeln durch die Länge des Barrens, wobei erst die linke Hand mit 3 Griffen vorschreitet, worauf die rechte ebenso nachfolgt; die rechte schreitet alsdann vor und die linke folgt nach und so im Wechsel weiter.

15) Sprung in den Stütz und Vorschwingen zum Reitsitz vor der Hand auf einem Holm, mit Zwischenschwung links und rechts, dann ohne Zwischenschwung.

16) Im Stütz Hochschwingen beider Beine über Holmhöhe und schnelles Oeffnen und Schließen derselben beim Vorschwung (Fig. 24,a); dasselbe dann beim Rückschwung, zuletzt beim Vor- und Rückschwung.

17) Stützeln durch die Länge des Barrens nach der Art und dem Rhythmus des Kibitzganges.

18) Stütz und Heben des rechten Beines über den rechten, des linken Beines über den linken Holm.

19) Stütz auf beiden Holmen wechselt mit Stütz auf einem Holm, links und rechts.

20) Schwingen im Stütz und Beinstoßen beim Vorschwung, beidbeinig und einbeinig, dann auch beim Rückschwung, zuletzt beim Vor- und Rückschwung.

21) Stützeln durch die Länge des Barrens, wobei ein Bein vor- das andere rückwärts spreizt; auch mit Hockhalte beider Beine.

22) Schwingen im Stütz und Herausschwingen über die Barrenholme zum Stand außerhalb des Barrens hinter der stützenden Hand (Fig. 21,c) links und rechts („Wende").

23) Dasselbe mit Herausschwingen vor der stützenden Hand, links und rechts („Kehre").

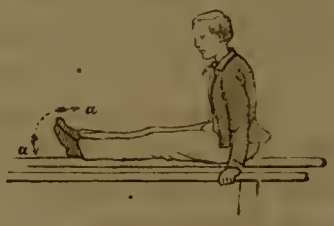
24) Stütz, Schwung, Reitsitz über beiden Holmen vor der Hand, wiederholen sich mit Zwischenschwung durch die Länge des Barrens, indem die Hände nach eingenommenem Reitsitz stets wieder Stütz vor dem Leibe nehmen; ist mit Streckung der Beine auszuführen.

25) Stütz, Schwung, Reitsitz auf einem Holm hinter der Hand, links und rechts mit Zwischenschwung, später auch ohne Zwischenschwung.

26) Stütz, Schwung, Seitsitz hinter der Hand (Fig. 23,b), mit Zwischenschwung links und rechts.

Fig. 23.

Fig. 24.



27) Reitsitz vor der linken Hand wechselt mit demselben hinter der linken Hand (Sitzwechsel zum „Halbmond"); dasselbe auf dem rechten Holm.

28) Reitsitz vor der linken Hand wechselt mit Reitsitz hinter der rechten Hand und umgekehrt (Sitzwechsel zur „Schlange").

29) Stütz, Schwung zum Seitsitz rechts (Fig. 23,a), Ueberheben des linken Beines zum Reitsitz über beiden Holmen (Fig. 22), mit einem Schwung Wende hinter der linken Hand.

30) Dasselbe zum Quersitz links, Ueberheben des rechten Beines zum Reitsitz über beiden Holmen; Wende hinter der rechten Hand.

31) Sprung zum Reitsitz über beiden Holmen, Ueberheben des rechten Beines zum Reitsitz links, mit einem Rückschwunge Kehre vor der rechten Hand.

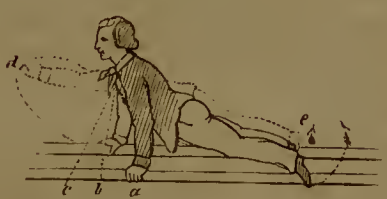
32) Dasselbe, Ueberheben des linken Beines zum Seitsitz rechts, Kehre vor der linken Hand.

33) Stand außerhalb des Barrens, Sprung zum Stütz auf einem Holm, Ueberheben des rechten Beines (gestreckt) über den Holm, Stütz auf beiden Holmen, Schwung aus dem Reitsitz hinter der Hand zum Schwung zwischen den Holmen, Wende über den Holm rechts zum Stand wieder außerhalb des Barrens; dasselbe mit Ueberheben des linken Beines und Wende links; dasselbe mit sich anschließender Kehre links und rechts.

34) Stütz, Schwung zwischen den Holmen, rechtes Bein über den linken Holm vor der linken Hand, linkes Bein geht über den linken Holm hinter der linken Hand (gestreckt!), linke Hand Stütz hinter dem Leibe, Schwung, linkes Bein geht über den rechten Holm vor der rechten Hand, rechtes Bein über den rechten Holm hinter der rechten Hand u. s. w.

35) Schwung zum Liegestütz vorlings (Fig. 25), Kniee gestreckt, nur die Fußristen berühren die Holme, Schwung und Liegestütz rücklings (ähnlich wie bei Fig. 22).

Fig. 25.



36) Im Liegestütz Armkreisen rechts oder links (Fig. 25,d).

37) Fortstützeln im Liegestütz, vor- und rückwärts.

38) Sitz auf einem Holm wechselt mit Stütz auf dem gegenüberstehenden Holm.

39) Steifschwingen, ein Schwingen im Stütz bei völliger Streckung des Körpers.

40) Hochschwingen und Stützeln je einer Hand, entweder bei jedem Vor- oder jedem Rückschwunge (Fig. 21,a). Mit Fortbewegung durch die Länge des Barrens:

a) zu jedem Rückschwingen greift abwechselnd die linke und rechte Hand weiter vorwärts;

b) zu jedem Rückschwingen greift abwechselnd die linke und rechte Hand weiter rückwärts; (Fig. 21,a.)

c) zu jedem Rückschwingen greift abwechselnd die linke und rechte Hand weiter vorwärts;

d) zu jedem Rückschwingen greift abwechselnd die linke und rechte Hand weiter rückwärts;

e) zu jedem Vor- und Rückschwingen erfolgt abwechselndes Weitergreifen der rechten und linken Hand entweder mit Vorwärts- oder mit Rückwärtsbewegung.

Die geeigneten Elementarübungen mag der Lehrer im Takte auch wechsel- und widergleich ausführen lassen, wie das beim 1. Beispiele angedeutet wurde. Ueberall, wo die Beine über die Holme geführt werden, müssen diese gestreckt und also auch beim Schwingen gehalten werden. Beim Herausschwingen aus dem Barren zum Stand außerhalb desselben erfaßt allemal die dem Barren zugekehrte Hand den Holm.

II. Stufe.

1) Aus dem Stütz die Wende links und rechts mit einem einzigen Vorschwung; ebenso die Kehre mit einem einzigen Rückschwunge.

2) Stütz auf beiden Holmen, Schwung und halbe Drehung rechts beim Rückschwingen zum Reitsitz hinter der linken Hand auf einem Holm; dasselbe fortgesetzt; dasselbe mit halber Drehung links zum Reitsitz hinter der rechten Hand.

3) Schwung zum Quersitz wie bei Fig. 23 vor der rechten Hand, das rechte Bein schwingt unter schneller halber Drehung links um über den linken Holm, so daß der Turnschüler unter Griffwechsel in den Reitsitz über beiden Holmen gelangt, Zwischenschwung zum Seitsitz rechts u. s. w.; auch zum Seitsitz links und Ueberschwingen des linken Beines zum Reitsitz mit halber Drehung rechts u. s. w.

4) Kehre links und halbe Drehung links vor dem Niederkommen; ebenso Kehre rechts und halbe Drehung rechts.

5) Wende links und halbe Drehung rechts beim Niedersprung, auch Wende rechts und halbe Drehung links.

6) Aus dem Seitsitz rechts (Fig. 23,c) Kehre links; ebenso Kehre rechts aus dem Seitsitz links.

7) Stand am Ende des Barrens, Sprung in den Stütz, Hände auf gleicher Höhe, und sofortiges Weitergreifen der rechten Hand, Wende

rechts, Alles in schneller Folge; dasselbe mit Weitergreifen der linken Hand und Wende links.

8) Liegestütz und Heben des rechten Beines (Fig. 25,e), auch des rechten Beines und des linken Armes; oder des linken Beines und rechten Armes.

9) Schwebehang: Stand zwischen den Holmen, Untergriff an beiden Holmen; die geschlossenen Beine strecken sich nach oben, Kreuz hohl, Kopf unten. „Sturzhang".

10) Ueberdrehen: Anfang der Uebung wie bei 9; die Beine werden angezogen und gehen mit halber Drehung zum Stand auf den Boden, mit Abstoß der Füße zum Stand wie vorher; später auch ohne Berühren des Bodens mit den Füßen.

11) Schwimmhang: Anfang der Uebung wie bei 9; beim Ueberdrehen legen sich die Beine mit den Fußristen auf beide Holme, Beine gestreckt, Kreuz hohl, Brust gegen die Erde, Kopf gehoben.

12) Wagschweben: Aus dem Stütz wird das rechte Bein ohne Berühren des rechten Holmes über denselben geführt, ebenso das linke über den linken Holm, dann auch rechtes Bein über linken Holm und umgekehrt, Alles ohne Schwung.

13) Stütz und Niederlassen zum Unterarmstütz (Fig. 20,b) links und rechts, Schwingen im Unterarmstütz.

14) Stand am Ende des Barrens, Sprung in den Stütz und Durchschweben des rechten Beines zum Reitsitz auf dem rechten Holm, wobei die rechte Hand schnell den Stütz aufgiebt, um das Bein durchzulassen und Stütz hinter demselben zu nehmen, Schwung und Absprung zum Stand; dasselbe ebenso links.

15) Dieselbe Uebung so, daß während z. B. das rechte Bein zum Reitsitz aufschwingt, gleichzeitig das linke Bein innerhalb des Barrens zum Reitsitz vor der linken Hand geht, somit Sitz wie bei Fig. 22 erfolgt; dasselbe mit Durchschweben links.

16) Schwingen im Unterarmstütz und Oeffnen und Schließen der Beine beim Vorschwingen über den Holmen.

17) Sprung zum Stütz und schnelles Stützhüpfen beidhandig, Kehre oder Wende.

18) Wende links und rechts aus dem Unterarmstütz.

19) Aus dem Liegestütz (Fig. 25) Beugen der Arme zum Knickstütz und Strecken, abwechselnd in nicht zu großer Ausdehnung zu üben.

20) Sitzwechsel mit halber Drehung links oder rechts; aus Reitsitz vor der Hand über beiden Holmen (Fig. 22) erfolgt Zwischenschwung und schnelle halbe Wendung, wobei der Turner von Neuem in den Reitsitz gelangt und dabei den Rücken dahin kehrt, wo vorher das Gesicht gewendet war („Scheere").

21) Im Hang mit Untergriff an beiden Holmen werden beide Beine wagerecht und geschlossen erhoben, um sodann geführt zu werden wie bei Fig. 24.

22) Im Liegestütz senken zum Unterarmstütz wechselarmig.

23) Hochschwingen vor- und rückwärts.

24) Abschwingen, mit Umdrehen zu Ende des Rückschwunges am Ende des Barrens, links und rechts zu halben Drehungen.

25) Stützeln vor- oder rückwärts mit links und rechts Gegendrehen bei jedem Stützschritte.

26) Stützeln im Liegestütz beidhandig.

27) Aufkippen wechselarmig: Uebergehen aus Unterarmstütz im Streckstütz.

28) Aufkippstützeln: aus dem Unterarmstütz erhebt sich der eine Arm zum Stütz, greift einen Schritt weiter und senkt sich wieder zum Unterarmstütz; dasselbe wiederholt auch der andere Arm u. s. w.

29) Uebergehen aus dem Liegestütz in den Schwimmhang.

30) Hochschwingen und Stützeln beidhandig, bei jedem Rückschwunge, mit Rückwärtsbewegung über die Länge des Barren, dasselbe bei jedem Vorschwunge mit Vorwärtsbewegung, dann auch mit Vorwärtsbewegen bei jedem Rückschwunge und mit Rückwärtsbewegung bei jedem Vorschwingen.

III. Stufe.

Für die 3. Stufe werden die Uebungen der 1. und 2. Stufe keineswegs überflüssig; sie werden auch hier noch in Gebrauch genommen und den turnfertigeren Schülern in Verbindungen mancherlei Art geboten. Mit ihrer Hülfe wird der sichere und kunstgerechte Gebrauch der Kraft soweit gefördert sein, daß die Turnschüler unbedenklich auch mit den schwierigeren Uebungen dieser Turnart beschäftigt werden können, welche die Ausbildung der Kraft und Geschmeidigkeit der oberen Gliedmaßen und namentlich der Brust- und Rückengegend in allseitiger Weise vollenden sollen. Für die Erziehung des männlichen Körpers eben zur Mannhaftigkeit haben diese Uebungen erfahrungsgemäß ihren besonderen Werth;

und wenn dieselben in ihren höheren Stufen mehr dem reiferen Jünglings- oder angehenden Mannesalter zufallen, so folgen für unseren Zweck doch auch einige derselben, welche für die Turnschüler der bezeichneten Altersstufe zulässig sind, wenn ein methodisches Verfahren und die strenge Turnschule auf den früheren Stufen eingehalten wurden.

1) Stützhüpfen beidhandig ohne Schwung durch die Länge des Barrens vor- und rückwärts:

2) Stütz auf beiden Holmen, mit 3 kleinen Griffen links weitergreifen zum Spannstütz, Beugen beider Arme zum Knickstütz in geringer Ausdehnung und nach dem Strecken rechts weitergreifen zum Spannstütz u. s. w.

3) Kehre links und rechts aus dem Unterarmstütz.

4) Kreisen mit einem Beine von außen nach innen, ähnlich wie bei Nr. 14, der II. Stufe am Ende des Barrens, so aber, daß hier z. B. das rechte Bein über den rechten Holm sofort zum Schluß mit dem linken Beine innerhalb des Barren gelangt; dasselbe auch links; auch von vor dem Barren innen nach außen; entweder zum Stand oder zum Stütz.

5) Am Ende des Barrens Sprung zum Seitsitz (wie bei Fig. 23), wobei die rechte Hand die Beine durchläßt; dasselbe auch links; auch Kreis mit beiden Beinen wie bei 4, oder Durchschwingen beider Beine rechts zum Seitsitz links, und umgekehrt.

6) Streckstütz und langsames Niederlassen zum Knickstütz (Fig. 20,c), Schwingen im Knickstütz bis zur Holmenhöhe.

7) Unterarmstütz, Schwingen und bei einem Rückschwunge Aufkippen beider Arme zum Streckstütz.

8) Abgrätschen am Ende des Barrens, diesem im Stütz den Rücken zugekehrt, Schwingen und bei einem Vorschwunge rechtes Bein über den rechten Holm kreisend, wobei die rechte Hand schnell den Stütz verläßt, worauf der Turner mit Achteldrehung zum Stand vor dem Barren niederkommt; die eine Hand behält Griff am Holm; dasselbe dann links; auch Abgrätschen beidbeinig, jedoch mit Vorsicht und mit Hülfe.

9) Stand neben dem Barren, Sprung zum Stütz auf einem Holm, die rechte Hand greift zum Stütz auf den gegenüberliegenden Holm, Abhurten d. h. Abstoßen des Körpers und Wendesprung rechts über beide Holme zum Stand jenseits des Barrens, dasselbe mit Wende links; dasselbe auch mit Sprung zum Stütz auf beiden Holmen.

10) Fortrutschen im Unterarmstütz vor- oder rückwärts mit Schwung.

11) Knickstütz und langsames Erheben zum Streckstütz.

12) Stützeln im Knickstütz an oder von Ort.

13) Forthangeln mit Hockhalte der Beine durch die Länge des Barren.

14) Forthangeln im Schwebehang.

15) Knickstütz, Schwingen und Oeffnen und Schließen der Beine beim Vor- oder Rückschwingen über den Holmen.

16) Sprung zum Grätschsitz (Fig. 22) aus dem Stande mit Aufgeben des Stützes beidhandig, rechtes Bein überheben zum Seitsitz, Kehre rechts.

17) Schwingen im Knickstütz und Wende links oder rechts.

18) Sitz und Stütz auf einem Holm, Erheben zur Stützschwebe, Kniee nach der Brust erhoben, Abspringen über den gegenüberliegenden Holm ohne diesen zu berühren zum Stand jenseits des Barren.

19) Nr. 14 der II. Stufe vom Stütz aus, links und rechts.

20) Schwingen im Unterarmstütz, Uebergehen zum Knickstütz und Wende links oder rechts.

21) Stützeln im Streckstütz: bei jedem Schritt vorwärts Schlag mit der weitergreifenden Hand an die Achseln.

22) Seitstand im Barren, Ristgriff auf einem Holm und Flankensprung links oder rechts über den vorlings gelegenen Holm.

23) Schwung im Streckstütz und beidhandiges Stützhüpfen 2 Mal bei jedem Rückschwunge, mit Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung.

24) Kehre links oder rechts aus dem Knickstütz.

25) Knickschwingen, ein schneller Uebergang vom Streck- in den Knickstütz a) bei jedem Vorschwingen, b) bei jedem Rückschwingen, c) beim Vor- und Rückschwingen.

26) Schwingen im Knickstütz und Beinstoßen beim Vor- oder Rückschwingen, oder beim Vor- und Rückschwingen.

27) Stütz und mit je 4 Schrittzeiten links oder rechts Walzen an oder von Ort mit wechselarmigem Stützeln auf einem Holme und auf beiden Holmen.

28) Scheere links oder rechts im Knickstütz.

29) Schwingen im Knickstütz und beidarmiges Stützhüpfen beim Rück- oder Vorwärtsschwingen durch die Länge des Barrens.

30) Aufstemmen aus dem Hange; am Ende des Barrens wird Hang an beiden Holmen mit Aufgriff genommen, worauf mit Aufziehen Uebergang in den Streckstütz vermittelt wird.

Mehrere der auf den früheren Stufen beschriebenen Uebungen im Streck- und Unterarmstütz lassen sich auch im Knickstütz ausführen. Es liegt auf der Hand, daß von den Knickstützübungen für die 3. Alters-

stufe der Volksschule nur ein mäßiger Gebrauch zu machen ist. Es empfiehlt sich auch, anstrengende Knickstützübungen nicht ohne Vorbereitung eintreten, sondern erst einige leichtere Uebungen im Streckstütz vorhergehen zu lassen, damit die Brustregion nicht so jählings von den Wirkungen der Uebung ergriffen werde.

H. Die Turnübungen am Stangengerüst.

Das „Stangengerüst" ist seiner Zweckmäßigkeit halber ganz besonders für eine Schulturnanstalt geeignet, da an ihm sich mehrere Vorrichtungen vereinigen, welche eine reiche Gelegenheit bieten, die Hang- oder Beugkraft der Arme auszubilden und überhaupt die Schulterentwickelung in anderer Weise als durch die Barrenübungen zu fördern. Die Kletter- und Klimmübungen haben ohnedies für die Jugend viel Anziehendes, und die von uns befürwortete Vorrichtung bietet senkrechte, schräge und wagerechte Hangflächen in solcher Ausdehnung, daß auch größere Abtheilungen zweckmäßig beschäftigt und in verhältnißmäßig kurzer Zeit turnerisch geübt werden können.

Das für den Turnplatz bestimmte Stangengerüst verdeutlicht unsere Abbildung Fig. 26. Zwei etwa 18—20 Fuß hohe und abgerundete Tragsäulen (a) sind mit Erdankern im Boden befestigt und stehen durch einen oben abgerundeten Querbalken (b) mit einander in Verbindung, womit das eigentliche Gerippe des Gerüstes hergestellt ist, an den die übrigen Vorrichtungen angebracht werden, namentlich die senkrechten und schrägen Stangen, welche dem Ganzen den Namen gegeben.

Die senkrechten Klimmstangen (c) stehen in Schulterbreite, also etwa 18—20 Zoll im Lichten auseinander, so daß der Turnschüler zwischen beiden Stangen hindurch gehen kann und dieselben nur mit den Schultern etwas gedrängt berührt. Das untere Ende ist in eine unter dem Erdboden liegende Holzschwelle eingelassen, während das obere Ende sich an der unteren Seite des Querbalkens einfügt. Ueber dieser Einsatzstelle jeder senkrechten Stange liegt eine schräge (Fig. d), an der oberen Seite des Querriegels mit einer Eisenkrampe befestigt, wobei das obere Ende noch in einem Einschnitte liegen kann, während das untere Ende in einer 2 Fuß hohen wagerechten Tragschwelle verläuft, meist in

Fig. 26.

einer Neigung von 45° zur Erde. Die Einsatzlöcher sind viereckig und die Stangenenden dem anzupassen, damit sie sich beim Gebrauche nicht drehen. Die Stangen sind von elastischem Fichtenholze so zu fertigen, daß sie mit der Hand leicht umspannt werden können. Alle Grifflächen sind besonders sorgfältig abzuhobeln. Der Raumersparniß halber sind auf unserer Zeichnung nur 3 Paar senkrechte und ebensoviel schräge Stangen angebracht; gut ist es, für eine Schulturnanstalt mindestens 4 Paare anzubringen, wie das auf dem Grundrisse eines Turnplatzes angedeutet ist. Wir zeigen hier die einfachste Construction des Stangengerüstes, das unter günstigen Verhältnissen auch mit einer doppelten Reihe senkrechter Stangen versehen und so eingerichtet werden kann, daß sich die schrägen Stangen nach beiden Seiten abdachen.

Die schrägen Stangen läßt man gern etwas stärker anfertigen, weil sie bei kräftigen und ruckweisen Hangelübungen leichter zerbrechen. Außer den Stangen werden am Querbalken noch die schrägen Klimmleitern (f) in einer Neigung von 45° befestigt. Die Leiterholme in einer Höhe von 4 Zoll, sind 1—1½ Zoll stark, glatt gehobelt und auf der oberen Seite besonders gut abgerundet; die 16—18 Zoll langen und 1½ Zoll hohen Sprossen von länglich-runder Gestalt, stehen 6—8 Zoll weit auseinander und sind mit ihren Enden ebenfalls in viereckige Löcher einzulassen.

Der Querbalken ist zur Befestigung noch anderer Kletter-vorrichtungen zu benutzen, wovon wir hier noch aufgenommen haben: das Knotentau (g), ein 1 Zoll starkes Tau, welches von oben bis unten in Abständen von 9—10 Zoll entweder mit eingeschleiften Knoten oder mit aufgeschobenen und befestigten runden Klötzen versehen ist, die oben 3 Zoll breit sind und sich cylindrisch nach unten verkürzen. Durch die Mitte des Klotzes geht ein Loch, der Seildicke entsprechend und mit eisernen Stiften sind die Klötze zu befestigen. Das Klettertau (h) 1¼—1½ Zoll stark ist oben mit einer starken Oese versehen, die mit einem Eisenringe ausgelegt wird, damit sich das Seil nicht durchreibt; die Länge richtet sich nach der Höhe des Stangengerüstes.

Wo man das Stangengerüst noch vollständiger ausstatten will, können an demselben noch angebracht werden: ein Steigemast, ein starker Balken, durch den starke Sprossen gehen; ein Steigebrett, ein senkrecht stehendes Brett mit aufgenagelten Latten; eine senkrechte Steigeleiter, eine Strickleiter, ein Sprossentau, eine bewegliche Klimmstange, ein Paar Ringe (Schaukelringe) und dergl. m.; auch hat

man an einigen Orten das ganze Stangengerüst mit einem leichten Schirmdach versehen, damit das Kletterzeug gegen die Witterungsverhältnisse geschützt bleibt.

Für den Turnsaal geben wir dem Stangengerüst die Construction wie bei Fig. 27. Hier wird eine Art von Stangenwald durch gleichpaarige senkrechte Stangen gebildet, die in ganz gleichmäßiger Entfernung von einander stehen (etwas mehr als Schulterbreite) und mit Holzleisten an Decke und Fußboden wie angegeben befestigt werden. Je nach dem verfügbaren Raume kann man auch mehr Stangenpaare anbringen, als auf unserer Zeichnung als Minimum angedeutet sind. Für die schrägen Stangen wird im Saale meist kein Raum sein, sie können hier wegbleiben, wenn man nicht der vorderen Stangenreihe sammt ihren Einsatzrahmen (a) eine solche Einrichtung geben will, daß sie schräg gestellt und auf einer Tragschwelle (ähnlich wie bei Fig. 26,e) befestigt werden können.

I. Stufe.

Durch die ersten Uebungen am Stangengerüst sollen die Schüler in gesellschaftlicher Gemeinübung ihre Hangkraft zunächst bei leichteren Darstellungen anwenden lernen, um bei weiterer Entwickelung der Arme und Schultern auch an schwierigere Uebungen gehen zu können. Zu diesem Zwecke folgen erst einige Uebungen, bei denen der Stand auf dem Boden nur vorübergehend mit dem Hange wechselt, bis dann zum Hang auf Dauer mit Ueberwinden der Schwerkraft des Körpers übergegangen werden kann.

Die Turnklasse wird je nach der Zahl der Stangenpaare in Reihen zu 3, 4, 6 oder 8 abgetheilt und steht, die erste Reihe voran, im Ring um das Stangengerüst.

Der ersten Reihe wird Einzug in das Stangengerüst und Stand der Einzelnen zwischen zwei Stangen geboten, so daß alle Stangenpaare besetzt sind. Nach unserer Einrichtung wie bei Fig. 27 könnten 8 Schüler auf einmal antreten. Alle nehmen an den zwei Stangen Griff in Kopfhöhe, beide Hände gleich hoch, Daumen nach oben. Nach der Uebung stellt sich die erste Reihe hinter den Letzten auf und die zweite Reihe rückt in die Stangenpaare.

1) Bei grifffesten Händen wird Talthüpfen links und rechts im langsameren Tempo so gefordert, daß sich die Schüler mit jedem Abschnellen des linken oder rechten Fußes so weit in die Höhe ziehen, daß

die Schultern die Höhe der Hände erreichen oder darüber hinausgehen. Es wird dieses Aufziehen auch so geordnet, daß der linke Fuß zwei Mal und der rechte Fuß zwei Mal abschnellt, oder zwei Mal links und ein Mal rechts, oder umgekehrt. Für Knaben kann Anfersen oder Knieanreißen des sprungfreien Beines dazugeordnet werden; auf leichtes Niederspringen ist zu achten.

2) Nach dem Aufziehen wie bei 1 springt der Schüler mit kreuzenden Füßen nieder, einmal der linke, das andere Mal der rechte Fuß voranstehend, jeder Wechsel in zwei Zeiten; z. B. auch so, daß in vier Zeiten zwei Mal links und zwei Mal rechts Aufhüpfen geschieht, worauf sich in den folgenden vier Zeiten zwei Kreuzsprünge anschließen u. s. w.

3) Die Uebungen unter 1. und 2. werden dann auch in einer Griffart durchgenommen, wobei die eine Hand Griff behält wie bei 1., während die andere Stütz an der zweiten Stange nimmt (Fig. 27, d), Ellenbogen vor der Stange, Daumen in Hüfthöhe nach unten. Mit Stütz und Hang wird so das Aufschnellen vermittelt; beide Arme wechseln gleichmäßig mit Stütz und Hang.

4) Bei Hanggriff beider Hände in Schulterhöhe erfolgt langsames Niederlassen mit Senkbeugen beider Kniee, dem das Wiederaufziehen sich anschließt; für Knaben dasselbe auch auf einem Beine, während das standfreie Bein gestreckt vorspreizt; für Mädchen paßt die letztere Uebung nicht.

5) Mit Hanggriff in Schulter- oder Brusthöhe erfolgt Zurückgehen hinter die Stangen, Füße geschlossen, soweit als möglich, um mit Abschnellen zum Stand vor den Stangen zu gelangen; die Arme gehen beim Vor- und Rückschwingen zum Klimmziehen über; auch auf einem Fuße und mit Zwischentritten zu üben.

6) Mit Wechselgreifen gehen die Schüler in den Streckgriff (Fig. 27, b) so hoch als möglich mit Stand auf den Fußspitzen, in welcher Stellung verschiedene Bein- und Fußthätigkeiten erfolgen.

7) Streckgreifen wie bei 6. und nach einander Vorspreizen links und rechts zum freien Hang.

8) Mit Absprung beider Füße Uebergehen in den Streckhang (Fig. 27, b), wechselnd mit Niedersprung; es können so in je zwei, drei oder vier Zeiten Streckhang und Stand mit Aufgeben des Griffes gleichmäßig in Wechsel treten, welche Uebung auch wechselgleich anzuordnen ist, indem entweder Alle in Einer und Zweier abgetheilt sind und nun wie bei Fig. 27 die Einer auf drei Zeiten in den Hang springen,

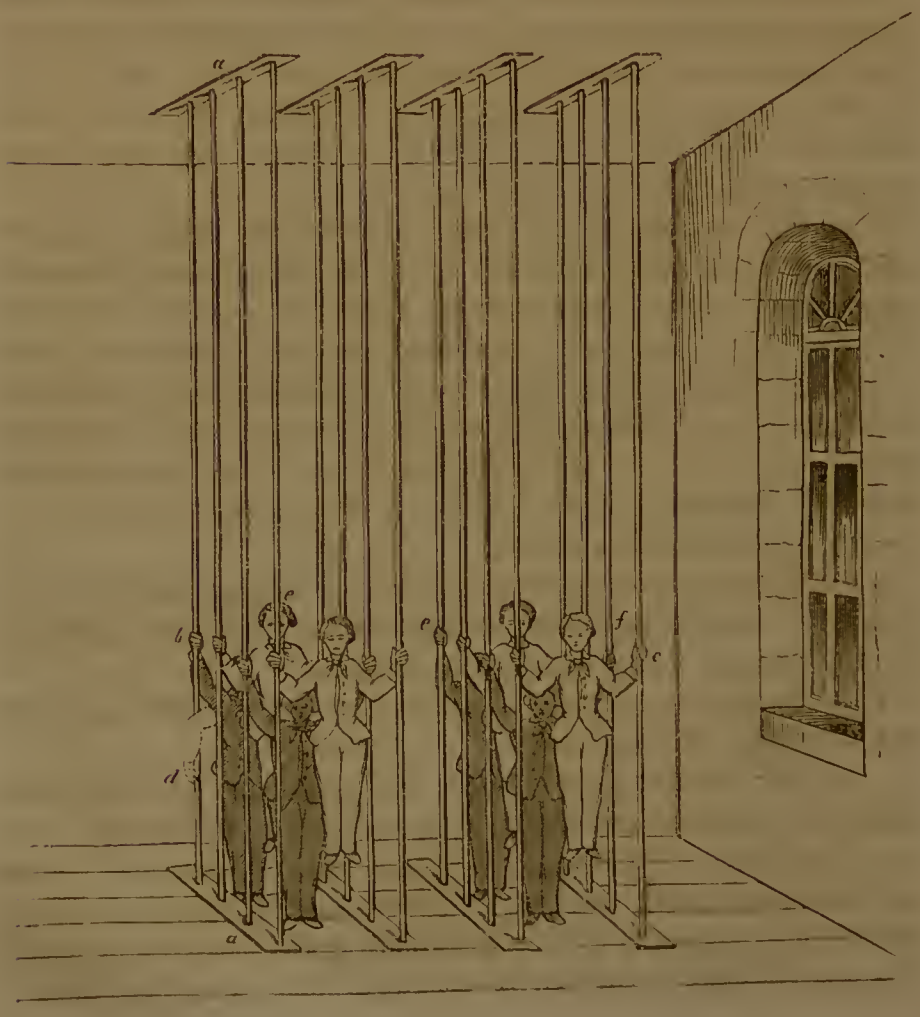
während in den folgenden drei Zeiten die Zweier sie damit ablösen u. s. f., oder die wechselgleiche Bethätigung erfolgt nach der Aufstellung in den Stangenreihen.

9) Im Streckhange erfolgt Vor- oder Rückspreizen der Beine, Kreuzen derselben, Beinstoßen ꝛc.

10) Im Streckhange Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine, auch schnelles Oeffnen der Beine beim Vor- oder Rückschwingen. Für die Schwingübungen können nur so viel antreten, als es der Raum gestattet.

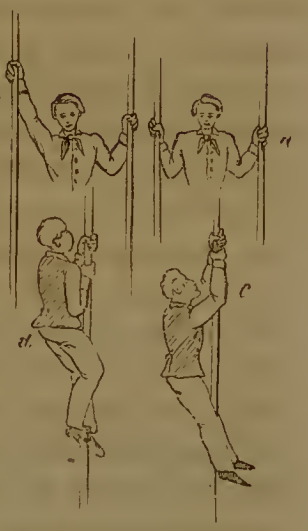
An einer Stange werden die Elementarübungen so geordnet, daß jeder Schüler dabei hinter die Stange tritt, diese zwischen seinen Füßen.

Fig. 27.



11) Auf Sprung in den Hang, ohne Kletterschluß mit links Obergriff — springt! gehen die Schüler wie bei Fig. 28,c. in den Hang, ebenso links.

Fig. 28.



12) Bei: Sprung in den Klimmhang mit Kletterschluß! (Obergriff links oder rechts, je nachdem die linke oder rechte Hand zu oberst greift) wird der eine Fuß, hier (Fig. 28, d) der rechte mit dem Fußrist gegen die Stange gedrückt, während der andere von der entgegengesetzten Seite dasselbe thut. Uebungen wie: Wechsel des Kletterschlusses, oder: auf Eins: Klimmhang mit Kletterschluß! auf: Zwei! Lösen des Kletterschlusses! auf: drei! Uebergehen aus Klimm- in Streckhang! auf: Vier! Sprung zum Stand! gehören hierher, ebenso bei festem Kletterschluß Wechsel des Obergriffes der Hände.

13) Aufklimmen bis zur Höhe der Stangen, wobei abwechselnd die Hände und dann die Füße mit erneuertem Kletterschluß weitergehen; beim Abklettern greift abwechselnd eine Hand unter die andere.

14) Der Hang mit Kletterschluß, wie bei 28, d, wird auf Dauer, auch wechselgleich wie die früheren Beispiele angeordnet.

15) Aufklimmen mit Kletterschluß, Abklimmen mit Aufgeben des Kletterschlusses, entweder greift eine Hand immer vor oder eine unter die andere.

16) Aufklimmen mit Kletterschluß, Abklimmen in dem Rhythmus des Kibitzganges mit Uebergreifen der Hände.

17) Der Klimmhang auf Dauer und Kletterschluß mit nur einem Beine, während das andere frei herabhängt.

18) Auf- und Abklettern mit Kletterschluß nur eines Beines, links und rechts.

19) Aufklimmen mit Kletterschluß an einer Stange, Abklimmen wechselhandig an zwei Stangen ohne Kletterschluß.

20) Sprung in den Hang an zwei Stangen mit Kletterschluß wie bei 26, i, wobei beide Fußristen gegen die Stangen drängen, Knice vor den Stangen; es wechselt dieser Hang mit dem Stand in je vier, drei, zwei Zeiten, wird auch wechselgleich geübt.

21) Auf: Eins! Kletterschluß wie bei 20; auf: Zwei! Lösen des Kletterschlusses; auf: Drei! Absenken zum Streckhang; auf: Vier! Sprung in den Stand; in vier Zeiten fortgesetzt.

22) Sprung in den Kletterschluß und Hang wie bei 20, worauf zur Befestigung des Kletterschlusses folgende Uebungen angestellt werden können: rechten (oder linken) Arm in Hüftstütz! Griff der rechten Hand an die linke Stange! oder umgekehrt; rechte Hand an linke Brust! (oder umgekehrt); Schlag mit der rechten Hand an den rechten Schenkel (oder umgekehrt), welche Uebungen natürlich nicht hintereinander vorkommen können; der Hang ist vielmehr öfter mit dem Stand zu wechseln.

23) Auf- und Abklettern mit Kletterschluß wie bei 20, wobei darauf zu sehen ist, daß beide Füße gleichmäßig gegen die Stangen drängen, damit die Hände weitergreifen können.

24) Das Wanderklettern, Klettern von einer Stange zur andern, z. B. an der 1. Stange hinauf, über die Breite des Stangengerüstes auf der Höhe der Stangen fort, an der letzten Stange wieder herab; oder von der 1. beginnend zur letzten hin immer aufsteigend, oder umgekehrt; oder in gleicher Höhe von der ersten bis zur letzten Stange; oder von der ersten bis zur mittelsten hin aufwärts, bis zur letzten wieder abwärts.

25) Wettklettern bis zur Höhe der Stangen vom Hockstand vor den senkrechten Stangen aus; auch so, daß Zweie gleichzeitig an der ersten und letzten Stange beginnen, auf der Höhe der Stangen mit Vorüberklettern weiter gehen und versuchen zuerst vom Anfang bis zu Ende zu kommen.

2. Stufe.

1) Sprung in den Streck- oder Klimmhang an zwei Stangen, Hände auf gleicher Höhe, dann mit der rechten Hand tiefergreifen, Absprung; dasselbe in drei Zeiten mit Linkstiefergreifen, fortgesetzt links und rechts im Wechsel.

2) Sprung in den Klimmhang, wie bei 28,a, langsam Absenken zum Streckhang, auch mit drei Halten a tempo.

3) Hang im Klimmhang (Fig. 27,c) wechselt mit Stand in vier, drei und zwei Zeiten gleich und wechselgleich.

4) Aufklettern an zwei Stangen mit Kletterschluß wie bei 26,i, Abhangeln an zwei schrägen Stangen wechselhandig (Fig. 26,k) mit geschlossenen Füßen; oder Füße gekreuzt.

5) Beinthätigkeiten im Klimmhang.

6) Auf: Eins! Sprung in den Klimmhang, Hände auf gleicher Höhe (28,a); auf: Zwei! rechte Hand einen Griff höher (28,b); auf: Drei! Niedersprung; dasselbe auch mit links Höhergreifen, fortgesetzt in drei Zeiten.

7) Aufklettern an einer Stange wie bei Fig. 26,l bis zur Höhe des Stangengerüstes, Abklettern an zwei schrägen Stangen mit Ellengriff.

8) Aufklettern mit Kletterschluß wie bei 26,i, Abklimmen an einer Stange mit beidhandigem Weitergreifen nach einem Aufziehen ohne Kletterschluß.

9) Wanderklettern in Spirallinien durch die Stangenreihe mit Kletterschluß nur eines Beines.

10) Hang und Hangeln mit Speichgriff im Klimmhang an zwei Schrägstangen auf- und abwärts.

11) Ueberdrehen aus dem Stande (wie am Barren) mit Speichgriff an zwei senkrechten oder zwei schrägen Stangen; auch zum Schwimmhang.

12) Aufklettern beliebig, Abwärts mit Hangzucken an zwei senkrechten Stangen; beide Arme führen vor jedem Weitergreifen schnelles Aufziehen aus.

13) Aufklettern wie bei 26.i, abwärts mit je drei Griffen abwechselnd links und rechts.

14) Aufhangeln im Liegehang an zwei Schrägstangen (Fig. 26,m).

15) An zwei senkrechten Stangen des Stangengerüstes im Saale (Fig. 27) mit Kletterschluß wie bei 26,i, greift die linke Hand rückwärts an die zunächst stehende Stange, dann Zurückgreifen in den Haug; dasselbe mit Zurückgreifen der rechten Hand an die zunächst rückwärts stehende, wechselnd mit Hang wie zu Anfang.

3. Stufe.

1) Sprung zum Hang und beidhandig Tiefer- und Höhergreifen wie bei II., 6 in drei gleichen Zeiten.

2) Der Hang an zwei Stangen wird nach den Winkeln bestimmt, welche Ober- und Unterarm zu einander bilden, auf welche Weise Hang im spitzen, rechten und stumpfen Winkel möglich ist. Nachdem die Schüler gelernt haben, schnell in eine der bezeichneten Hangarten überzugehen, wechselt z. B. in 3 oder 4 Zeiten eine der bezeichneten mit Stand, was zu einer gleichen oder wechselgleichen Gesellschaftsübung gestaltet werden kann.

3) Am Stangengerüst (Fig. 27) werden verschiedene der beschriebenen Uebungen an 2 senkrechten Stangen dergestalt ausgeführt, daß die Schüler nicht die nebeneinanderstehenden Stangen, sondern die über Eck stehenden, hier z. B. a e benutzen, wodurch der Hang ein schwierigerer und darum nur für kräftigere Schüler zulässiger wird. Der Lehrer wird die hierher gehörigen Uebungsfälle leicht ermitteln können; die Uebungen mit Schwung fallen hier natürlich weg.

4) Klettern an 3 senkrechten Stangen, mit Kletterschluß beider Füße an der mittelsten und Griff beider Hände an den beiden äußeren; Fortgreifen mit beiden Händen und Nachziehen der Beine zum neuen Kletterschluß wechseln mit einander ab.

5) Vom Kletterschluß wie bei Fig. 26,i springt der Turner im Stangengerüst Fig. 27 mit linker Hand und linkem Fuß rückwärts zur nächstgelegenen Stange u. s. w. im Kreise herum; dasselbe auch mit Wechsel der rechten Hand und des rechten Fußes, so daß sich der Turnschüler um einen Kreis dreht, dessen Mittelpunkt die Stange bildet, an welcher linke Hand und linker Fuß im Kletterschluß verbleiben.

6) Vom Streckhange aus Aufziehen zum Hang im stumpfen, rechten und spitzen Winkel, auch umgekehrt in je 2 oder 3 Zeiten.

7) Aus dem Hange wie bei 27,c springt die linke Hand an die zunächst rückwärts stehende Stange c—f, um sogleich wieder auf dem Wege f—c in den ursprünglichen Hang zurückzukehren; dasselbe Uebergreifen führt die rechte Hand aus. Es wechselt die Uebung in 3 Zeiten hintereinander jedesmal mit Stand, da sie sehr anstrengend ist.

8) Aufklettern wie bei Fig. 26,i und sodann an 2 Schrägstangen Hangzucken beim Vorwärts- oder Rückwärtsschwingen (Fig. 26,n).

9) Klettern auf- und abwärts mit Griff an 2 Stangen aber Kletterschluß beider Füße an einer Stange.

10) Hangeln mit Speichgriff an der Reihe der schrägen Stangen (26,k) seitwärts rechts und links, mit Seitschwingen, wobei je die nachgreifende Hand zum Schlußhang unter der grifffesten anderen Hand greift, während diese schnell zur folgenden Stange weitergreift.

11) Dieselbe Uebung an 3 Stangen, so daß die eine Hand immer zum Schlußhang an der mittleren nachgreift.

12) Hang und Hangeln mit Riftgriff im gestreckten Hang des einen und Klimmhang des anderen Armes, an einer Schrägstange seitwärts auf und ab.

13) Auf der Höhe des Stangengerüstes, wo sich senkrechte und schräge Stangen nähern, erfolgt Hangeln der einen Hand im Speichgriff an den senkrechten, mit der anderen im Riſtgriff an den schrägen Stangen.

14) Hangeln auf- und abwärts an einer Stange ohne Kletterschluß, mit Nach- oder Uebergreifen der Hände.

15) Aufklettern beliebig, im Stütz wechselhandig auf 2 Schrägstangen ab.

16) Aufklettern an 2 senkrechten Stangen in beliebiger Weise, abwärts Hangzucken bei jedem Rückschwingen.

17) Im Stütz auf 2 ersten Schrägstangen in der Mitte derselben Vor- und Rückschwingen bei einem Vorschwunge über die 2. Stange zum Schwung zwischen dieser und der 3. und zurück, auch während die Hand zum neuen Stütz weitergreift, so durch die schräge Stangenreihe hin und her in wagerechter Ebene.

18) Hangeln im Ellgriff an 2 Schrägstangen auf- und abwärts.

19) Hangeln im Speichgriff an 2 senkrechten Stangen aufwärts bei jedem Rückschwingen.

20) Hangeln an den senkrechten Stangen mit Vor- oder Rückschwingen, zuerst mit Weiter- und Nachgreifen an die zunächstliegende Stange, dann auch mit Ueberspringung einer Stange.

Die Uebungen am Stangengerüst eignen sich namentlich zu Gemein- und Wettübungen und lassen mancherlei Verbindungen zu. Da aber namentlich die Hang- und Hangelübungen *ohne* Kletterschluß sehr anstrengend sind, so mögen sie nur den geübteren Schülern zugemuthet werden und nicht in zu großer Ausdehnung hintereinander folgen. Der Raum unter dem Stangengerüst muß weichen Boden, etwa fußhohe Sandlage, haben.

An unserem Stangengerüste befinden sich noch einige Klettervorrichtungen, deren Uebungen noch beschrieben werden sollen, ohne sie ihrer Einfachheit wegen nach Stufen zu ordnen.

Uebungen an der schrägen Doppelleiter:

1) Auf- und Absteigen auf der oberen Leiterseite, Hände auf den Holmen, mit Umdrehen zum Herabsteigen rücklings; auch nur mit Hülfe einer Hand, während die andere Hüftstütz nimmt oder einen Gegenstand trägt.

2) Vom Stand unter der Leiter aus Sprung in den Hang a) mit Riſtgriff auf einer Sprosse, b) mit Speichgriff auf beiden Holmen, c)

mit Ristgriff der linken Hand auf Sprosse, die rechte mit Speichgriff auf dem Holm (Fig. 26,o), d) mit Untergriff auf einer Sprosse, e) eine Hand im Speichgriff am Holm, die andere Untergriff an einer Sprosse, f) eine Hand Ristgriff auf einer Sprosse, die andere dasselbe auf einer tiefer oder höher gelegenen Sprosse u. s. w.

3) An der unteren Seite der Leiter nehmen beide Hände Griff auf einer Sprosse, worauf die Füße bis in die Nähe der Hände heraufsteigen und wieder zurück; in umgekehrter Weise nehmen beide Füße Tritt auf einer Sprosse und die Hände greifen von Sprosse zu Sprosse, bis sie sich den Füßen nähern.

4) Auf- und Absteigen an der unteren Leiterseite, oder Hinaufsteigen auf der oberen und mit Herumklettern zum Herabsteigen auf der unteren Seite mit Gebrauch der Hände und Füße.

5) Sprung in den Hang mit Speichgriff an beiden Holmen, eine Hand springt über zum Ristgriff auf einer Sprosse und wieder auf den Holm, abwechselnd links und rechts.

6) Auf- und Abhangeln wechselhandig im Speichgriff an den Holmen.

7) Aufsteigen auf der oberen Leiterseite, Herumklettern zum Hang auf der obersten Sprosse und Herabhangeln von Sprosse zu Sprosse im Ristgriff, wobei abwechselnd die linke und rechte Hand vorgreift.

8) Aufsteigen auf der oberen Leiterseite, Herabklimmen in dem Hang wie bei Fig. 26,o, oder umgekehrt.

9) Aus den verschiedenen Griffarten (2) Uebergehen aus dem Streckhang in den Klimmhang.

10) Aufsteigen und Herabhangeln mit Hangzucken im Speichgriff an beiden Holmen.

11) Im Seithange Hinaufhangeln an einem Leiterholm, wobei die höher stehende Hand mit Beugehang vorgreift, links und rechts.

12) Im Ristgriff beider Hände auf einer Sprosse und Stand auf einer Sprosse Wechsel mit Speichgriff auf beiden Holmen beidhandig.

13) Aufsteigen beliebig, an der unteren Leiterseite Ristgriff auf der obersten Sprosse (zu Anfang tiefer) und Zuckhangeln von Sprosse zu Sprosse herab.

14) An der unteren Seite Aufhangeln wechselhandig von Sprosse zu Sprosse mit abwechselndem Vorgreifen links und rechts.

15) Aufhangeln mit Ristgriff auf den Sprossen wechselhandig, je eine Hand ergreift die nächst höher liegende Sprosse; auch so, daß die

eine Hand auf den Sprossen der einen, die andere auf den Sprossen der zweiten Leiter fortgreift.

16) Aufhangeln beidhandig mit Speichgriff beider Hände auf den Holmen.

17) Aufhangeln beidhandig mit Ristgriff von Sprosse zu Sprosse; oder wechselnd mit Griff auf Sprosse und Griff auf Holmen.

18) Das Stützeln im Liegestütz auf der oberen Leiterseite (Fig. 26,p) erklärt sich leicht. Die Fußriste liegen an den Leiterholmen, Beine sind gestreckt und namentlich die Kniee dürfen die Leiter nicht berühren; das Fortbewegen hinauf und herab erfolgt wechselhandig durch die stemmenden Arme mit Vorgreifen von Sprosse zu Sprosse.

Die Uebung am Knotentau (26,g) empfiehlt sich namentlich für kleine Turnschüler, die daran lernen müssen, im Hang beider Hände den Tritt mit beiden Füßen auf den Knoten oder Klötzchen zu gewinnen und so herauf- und herunterzugelangen.

Am losen Tau (26,h) sollen die Turnschüler namentlich jene Art des Kletterns lernen, wobei das Seil von dem einen Beine so umschlungen wird, wie es unser Bild zeigt. Da, wo es zuletzt über den Fußrist geht, tritt der andere Fuß darauf und vermittelt so den festen Kletterschluß, mit dessen Hülfe der Turnschüler weitergreift, um dann auch die Füße zu neuem Kletterschluß nachzuziehen. Das Abrutschen am Seile mit den Händen muß vermieden werden; die Fortbewegung der Hände muß stets griffweis geschehen.

J. Die Reckübungen.

Wenn im vorigen Abschnitte eine große Auswahl von Uebungen zur Ausbildung der Hangkraft geboten wurde, so könnte das Reck als ein eigentliches Hanggeräth hier als überflüssig erscheinen. Daß wir es dennoch hier noch aufnehmen, geschieht deshalb, weil es die einfachste und wohlfeilste Vorrichtung bildet, die für unseren Zweck sich dadurch empfiehlt, daß sie überall bekannt und gebräuchlich und von den Zimmerleuten leicht herzustellen ist. Da wir uns in diesem Leitfaden auf das Noth-

wendige beschränken müssen, so lassen wir die Wahl, ob je nach den Verhältnissen ein Stangengerüst oder das Reck in Gebrauch genommen werden soll. Für den jüngeren Theil der Turnschüler hat die Benutzung des Recks das Bedenkliche, daß der Ungeübte daran viel leichter Schaden nimmt, als an sonst einem Geräth. „Anfänger sollen ohne Aufsicht gar nicht am Reck turnen," hieß es bei Jahn, und wir setzen die sachverständige Leitung und Aufsicht hier voraus, werden überdies auch keineswegs alle jene zahlreichen am Reck erfundenen Uebungen erschöpfen, von denen Erwachsene den ausgedehntesten Gebrauch zu machen pflegen. Wir theilen auch hier den einzelnen Altersstufen diejenigen Reckübungen zu, die zur körperlichen Ausbildung dieser Schüler dienlich sind.

Die Hauptsache am Reck ist die 6—7 Fuß lange circa 1½ Zoll starke mit den Händen leicht umfaßbare glatt und rund gehobelte Stange aus elastischem und zähem Holz von Jungeiche, Esche und Rothbuche, zur Noth auch von gutem Splintholz der Kiefernbohlen geschnitten. Bei dem auf dem Turnplatze einzugrabenden Reck wird diese Stange in 2 Ständer von 8—10 Fuß Höhe mit ihren Enden eingelegt, zu welchem Zwecke in Abständen von circa 10 Zoll Löcher in den Ständern zum Höher- und Tieferstellen der Reckstange angebracht sind. Gut ist es, wenn die Löcher an dem einen Ständer rund, die an dem anderen Ständer viereckig sind, und demgemäß auch die Enden der Stange zum Einlegen ebenso zugerichtet werden. Durch genau eingebohrte Löcher, welche durch die Ständer und das eine Ende der Stange gehen, werden Eisen-Bolzen von der Stärke der Löcher eingesteckt; damit diese beim Ueben nicht so leicht herausfallen, läßt man die Löcher schräg von oben nach unten bohren. Die Ständer stehen 3—4 Fuß unter der Erde und sind mit Holzstreben ähnlich zu befestigen wie die Barrenständer. Im Turnsaale kann man an Säulen, die am Boden und an der Decke befestigt oder auch angeschraubt werden, die Reckstangen anbringen. Für eine Schulturnanstalt mit starken Turnclassen empfiehlt sich ein Doppelreck mit 3 Ständern, wie das der Grundriß des Turnplatzes andeutet.

1. Stufe.

Die Möglichkeit zur Befestigung der Reckstange in verschiedenem Höhenabstande über dem Boden bietet eine verschiedenartige Verwendung dieses Gerätheß, je nachdem die Stange nach dem Verhältniß zu den Uebenden in Hüft-, Brust-, Schulter-, Scheitel- oder Reichhöhe gestellt

ist. Nehmen wir an, daß die Reckstange für unsere Anfänger reichhoch gestellt ist, so daß sie von denselben mit aufgestreckten Armen etwa mit den Fingerspitzen erreicht werden kann, so mag mit folgenden Uebungen begonnen werden.

1) Zwei oder drei Turnschüler treten unter der Reckstange an, worauf sie auf: Sprung in den Hang mit Ristgriff — auf! sich abschnellen und die Reckstange erfassen wie bei Fig. 29,a. Dasselbe wiederholt sich mit Kammgriff (b) und Zwiegriff (c), welcher letztere Hang Querhang heißt, wenn dabei die Linie von einer Schulter zur anderen rechtwinkelig zur Reckstange liegt, während diese Linie beim Seithang gleichlaufend ist; jede Hangart ist bei völlig ausgestrecktem Leibe, Fußspitzen nach außen und abwärts gesenkt einzunehmen; das Abspringen aus dem Hange erfolgt unter Beobachtung aller Sprungregeln.

Fig. 29.

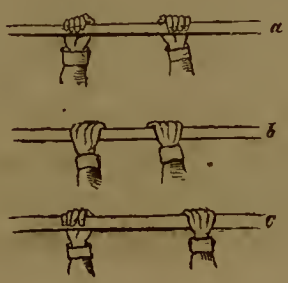


Fig. 30.

2) In je einer der Hangarten werden einige Fuß- und Beinübungen durchgenommen.

3) Vom Schlußhang (Hände nahe beieinander) geht die rechte Hand mit zwei Zwischengriffen in den Seitspannhang (Fig. 30, a-b-c) und ebenso wieder zurück in den Schlußhang; dasselbe dann links; auch so, daß die Hand in der vierten Zeit sogleich zum Schlußhang wieder zurückgreift, oder auch gleich in den Seitspannhang übergeht.

4) Hangeln mit Vor- und Nachgreifen mit Ristgriff über die Länge der Reckstange von links nach rechts, oder umgekehrt; auch mit Zwischengriffen wie beim Seitspannhang.

5) Uebergehen vom Schlußhang zum Spannhang (Fig 31) entweder so, daß erst die linke Hand mit kleinen Zwischengriffen so weit

als möglich links greift, was dann ebenso die rechte Hand ausführt; oder der Uebergang wird wechselhandig mit Zwischengriffen vermittelt.

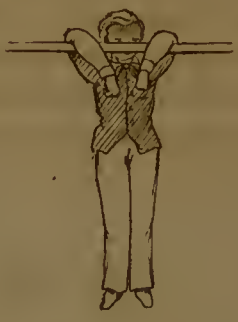
6) Hangeln im Querhange mit Vor- und Nachgreifen vor- und rückwärts; auch mit Hock- oder Grätschhaltung der Beine.

7) Vor- und Rückschwingen in den seither geübten Hangarten, mit gestreckten Beinen und geschlossenen Füßen.

8) Im Seithange Wechsel von Rist- und Kammgriff wechselhandig.

Fig. 31.

Fig. 32.



9) Wechsel von Hang im Rist- und Kammgriffe mit halber Drehung links oder rechts, so daß der Turnschüler aus dem Seithange mit Riftgriff in denselben Hang jenseits des Reckes gelangt.

10) Schwingen im Handhang und Beinstoßen beim Vor- oder Rückschwung oder bei beiden.

11) Hangen im Unterarmhang (Fig. 32).

12) Schwingen im Unterarmhang.

Reckstange in Schulterhöhe:

13) Sprung in den Stütz mit Riftgriff der Hände (Fig. 33), Wechseln zum Kammgriff und vorwärts langsam Abschwingen zum Stand oder Hang; dasselbe dann mit Abrücken des Sprungbrettes.

14) Ueberrutschen im Stütz nach links und rechts, wobei Stütz und Bauchliegen wechseln.

15) Stütz, Ueberheben des rechten Beines (gestreckt) über die Reckstange, Ueberrutschen im Sitz auf einem Schenkel mit Stütz; dasselbe mit Ueberheben des linken Beines.

16) Stützeln zum Spannstütz links und rechts.

17) Stütz, Ueberheben des linken und rechten Beines mit Griffwechsel und halber Drehung, Absprung jenseits.

18) Mit Kamm- oder Riſtgriff giebt ſich der Turner einen Abſtoß mit den Füßen, um beide Beine geſchloſſen von unten nach oben ſo um die Reckſtange zu ſchwingen, daß die Oberſchenkel die Reckſtange berühren, alsdann Abſenken zum Hang, ohne daß die Beine die Reckſtange berühren (Seitſchwebehang).

19) Stütz, Ueberheben des rechten und linken Beines zum Sitz, Ueberrutſchen mit Sitz auf beiden Schenkeln zwiſchen den Armen; dann auch in der Stützſchwebe, ohne daß die Schenkel die Reckſtange berühren.

20) Stütz, Ueberheben eines Beines zum Sitz auf einem Schenkel zwiſchen den Armen und rückwärts Senken zum Kniehang, Schwingen zum Kniehang mit Durchhocken des Hangbeines, Abſpringen zum Stand; Kniehang links und rechts.

21) Sprung in den Stütz und Aufknieen eines Beines zwiſchen den Armen, links und rechts.

22) Sprung in den Stütz, Ueberheben beider Beine zum Sitz auf beiden Schenkeln zwiſchen den Armen, rückwärts Senken zum Knie- und Handhang, Senken der hockenden Beine zum Stand; daſſelbe mit vorwärts Senken zum Kniehang.

23) Seitliegehang: Mit Griff zum Querhang ſchwingt das rechte Bein zum Kniehang und dem fügt ſich Ellenbogenhang rechts zu, während linker Arm und linkes Bein geſtreckt herabhängen; auch Wechſel mit Seitliegehang links.

Fig. 33.

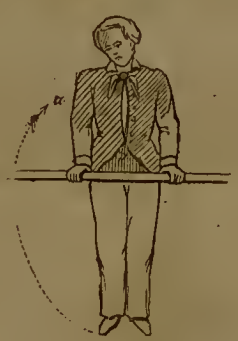


Fig. 34.

24) Sprung in den Klimmhang (Fig. 35) und Abſenken zum Streckhang mit gleichzeitigem Uebergehen der geſchloſſenen und geſtreckten Beine in die Grätſchhaltung.

2. Stufe.

An dem reichhohen Reck:

1) Schlußhang, Seitspannhang links oder rechts, Forthangeln zum Seitspannhang.

2) Spannhang und Forthangeln im Seitspannhang links und rechts.

3) Hangeln im Querhang mit Uebergreifen der Hände vor- und rückwärts.

4) Rechts Unterarmhang, links Beugehang (Fig. 34) und Vor- und Rückschwingen, Hang auch umgekehrt. (Hang zur Speiche.)

5) Aufziehen aus dem Streckhange, seithangs (Fig. 35) 3 Mal bis zum Ueberschauen der Reckstange.

6) Schwingen im Unterarmhang (Fig. 32) und beim Rückschwunge Uebergehen in den Streckhang, Fortschwingen und bei einem Rückschwunge Niedersprung zum Stand.

7) Rechts Unterarmhang, links Klimmhang wie bei Fig. 34 und dazu Kniehang rechts, Schwingen mit dem gestreckten linken Beine zum Sitz auf rechtem Schenkel, Arme im Stütz neben demselben, Abgehen zum Stand auf eine der angegebenen Arten.

8) Schwingen im Unterarmhang, beim Rückschwingen linker Arm zum Beugehang und Wiederaufgehen zum Unterarmhang, dasselbe rechts; in jeder Hangart werde einigemal das Schwingen ausgeführt.

9) Hangeln im Unterarmhang links und rechts seit- und querhangs.

10) Hochschwingen im Hang, wie bei Fig. 30, und beim Rückschwunge die Hände schnell über die Reckstange Erheben; dasselbe mit Hangzucken zur Fortbewegung beidhandig, seitwärts rechts oder links.

Fig. 35.

Fig. 36.

11) Ueberdrehen: im Riſtgriff beider Hände, dieſe in Schulterbreite auseinander, werden beide Beine hockend heraufgezogen, um zwiſchen den Armen durch entweder zum Niederſprung in den Stand zu gehen, wobei alſo der Leib eine Drehung um ſeine Breitenaxe macht, oder die Beine nähern ſich nach dem Durchhocken dem Boden und gehen auf demſelben Wege wieder zurück.

12) Armwippen in allen Hangarten zum Ueberſchauen je vier Mal.

An dem ſchulterhohen Reck:

13) Aufſchwung aus dem Stande mit Riſt-, Kamm- oder Zwiegriff, wobei nach einem Abſtoß beider Beine der Turner durch den Seitſchwebe- und Bauchhang hindurch zum Stütz gelangt, der Leib alſo um ſeine Breitenaxe eine ganze Drehung macht (Felg-Aufſchwung), mit Griffwechſel zum Kammgriff. Felgeabſchwung auf demſelben Wege zurück zum Stand.

14) Felgaufſchwung zum Stütz, Niederlaſſen zum Unterarmſtütz (Fig. 36) und wieder Aufſtemmen zum Stütz, nach einem Abſchnellen zum Niederſprung hinter dem Reck.

15) Riſtgriff beider Hände, Kniehang links oder rechts zwiſchen den Händen, Schwingen im Kniehang und dabei Griffwechſel von Riſt- und Kammgriff; Durchhocken auch des anderen Beines zum Kniehang, Ueberdrehen zum Stand mit Loslaſſen der Hände.

16) Aus Kniehang zwiſchen den Händen, Aufſchwingen zum Sitz auf einem Schenkel (links oder rechts), Abgehen beliebig.

17) Das Reſt: wie beim Ueberdrehen gehen die Beine hockend zwiſchen den Armen durch zum Hang der beiden Fußſpitzen an der Reckſtange, worauf das Kreuz gehörig einbiegt; ſpäter auch Fußſpitzenhang außerhalb der Hände.

18) Felgaufſchwung und aus dem Stütz langſames Uebergehen in den Streckhang.

19) Wie beim Ueberdrehen Durchhocken beider Beine zwiſchen den Händen, alsdann Aufſtrecken zum Seitſchwebehange rücklings, Kopf unten, Rücken an der Reckſtange und Beine geſtreckt nach oben.

20) Knieaufſchwung links oder rechts, wie bei 16, aber Kniehang ueben den Händen im Riſtgriff.

21) Felgaufſchwung zum Stütz, Niederlaſſen zum Unterarmſtütz (Fig. 36), Uebergehen beidarmig zum Klimmhang, Abſpringen zum Stand vor dem Reck.

22) Kniecaufschwung, Reitsitz, Erheben zur Stützschwebe, Hände vor dem Leibe, Beine gestreckt seitwärts ohne das Reck zu berühren; Fortstützeln vor- und rückwärts in der Grätschschwebe.

23) Felgaufschwung und Felgabschwung mit Anlegen des rechten oder linken Fußristes an die Reckstange, Beine gestreckt (Ristabschwung).

24) Sprung in den Stütz, Kehren zum Sitz auf beiden Schenkeln zwischen den Armen, Stützeln in der Stützschwebe links und rechts, Rückwärtssenken zum Kniehang, Kniehang mit Loslassen der Hände, Ueberdrehen mit Handhang zum Stand, wobei die Hände wieder angreifen.

3. Stufe.

Am reichhohen Reck:

1) Aus dem Schlußhang mit Zwischengriffen und Hangzucken Uebergehen beidhandig zum Spannhang, Schwung im Spannhang.

2) Aus dem Beugehang Uebergreifen zum Hang mit gekreuzten Armen (Fig. 37) links und rechts.

3) Schwingen im Klimmhang, wie bei Fig. 35, und währenddem abwechselnd links und rechts Unterarmhang einnehmen.

4) Hang mit Kammgriff, bei einem Ziehklimmen beidhandig übergehen zum Ristgriff, auch umgekehrt; derselbe Wechsel auch im Zwiegriff.

5) Hochschwingen und Händeklapp beim Rückschwunge.

6) Kniecaufschwung mit einem einzigen Schwung, Stütz wie bei Fig. 33, Abschwingen unter dem Reck hinweg zum Stand hinter demselben.

7) Schwung im Ristgriff und wechselhandiger Griffwechsel zum Hang mit Kammgriff und aus diesem zu jenem.

8) Im Schwingen Wechsel von Klimm- und Unterarmhang beidarmig.

Fig. 37.

Fig. 38.

9) Hangzucken seitwärts rechts oder links im Wechsel beidarmiger Ellenbogen- und Klimmhänge mit Ristgriff der Hände.

10) Felgaufschwung aus dem Hang in den verschiedenen Handhängen.

11) Hochschwingen im Seithange ristgriffs und bei einem Vorschwingen schnelle halbe Drehung zum Seithange auf der andern Seite des Recks, „Hangkehre".

12) Hochschwingen im Seitgriff und Aufschwung bei einem Vorschwingen auf dem Wege d bei Fig. 30 zum Stütz, Abschwingen zum Stand vor dem Reck.

Am schulterhohen Reck:

13) Aufstemmen aus Unterarmhang wechselarmig zum Knick- und Streckstütz (Fig. 38).

14) Felgaufschwung, aus dem Stütz bei Fig. 33 auf dem Wege a, Felge rückwärts zum Stütz, was mit einem Abschnellen vom Reck vorbereitet wird.

15) Rückenaufzug: Anfang wie bei 19,II. der Reckübungen, aus dem Seitschwebehang rücklings mit Ziehklimmen der Arme, Aufziehen zum Sitz auf beiden Schenkeln.

16) Felgaufschwung zum Stütz, Wechsel zum Sitz auf beiden Schenkeln, mit Aufgriff der Hände, Stütz rücklings, Reckstange am Kreuz liegend, rückwärts ab wie beim Ueberdrehen (bei dieser Uebung ist große Vorsicht nöthig!).

17) Schwungstemmen: aus dem Beugehang mit Schwung, Uebergehen in den Stütz, ähnlich wie bei Fig. 38, beidarmig („Kippe").

18) Aus dem Hang, wie bei Fig. 32, Rückgreifen der einen Hand links oder rechts zum Oberarmhang rücklings, wie bei Fig. 39, Schwingen im Oberarmhang rücklings, Zurückgehen in den Armhang vorlings, Absprung.

19) Im Beugehang mit Ristgriff gehen beide Beine zum Kniehang links von den Händen auf, sodann ohne den Boden zu berühren zum Kniehangwechsel rechts u. s. w.

21) Wie beim Ueberdrehen Durchhocken beider Beine zwischen den Armen, vor dem Niederspringen aber wagerechte Streckung des ganzen Körpers mit Einbiegung des Rückens („Wage aus dem Durchschwunge").

21) Stütz mit Kammgriff vorlings und Stützschwebe des gestreckten Leibes in wagerechter Ebene zur „Wage“; beide Ellenbogen werden an den Hüften eingesetzt.

22) Rückenaufzug, Absenken zum Knickstütz rücklings (Fig. 40), abwechselnd das Abstrecken des linken oder rechten Armes zum Spanngriff.

23) Schwingen im Knickstütz rücklings.

Fig. 39.

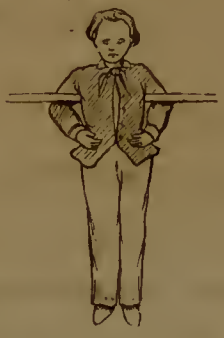


Fig. 40.

24) Rückenaufzug zum Sitz auf beiden Schenkeln, bei Kammgriff mit einem Rückschwingen zum Knickstütz rücklings, beim Vorschwingen Wiederaufgehen zum Sitz.

Sprungreckübungen.

An dem hüfthohen Reck lassen sich einige am Barren und am hochgestellten Reck bereits vorgekommene Uebungen zu hübschen Sprungweisen und Schwingstücken verwenden, die hier besonders aufgeführt werden sollen.

1) Sprung in den Stütz und Abhurten so weit als möglich hinter dem Abschwungsorte; auch mit Abrücken des Sprungbrettes.

2) Sprung zum Stütz und schnelles Ueberschwingen des rechten (oder linken) gestreckten Beines, wobei die eine Hand den Stütz schnell aufgiebt; Ueberheben auch des anderen Beines zum Seitsitz, Stützschwebe, Abschnellen zum Stand.

3) Sprung und Durchhocken des rechten (oder linken) Beines zum Sitz auf einem Schenkel, zum Stütz mit halber Drehung Ueberheben des rechten (oder linken) Beines zum Absitzen.

4) Sprung zum Wendeaufsitzen im Reitsitz rechts oder links, Wendeabsitzen zum Stand.

5) Sprung mit Wende über das Reck rechts und links mit und ohne Aufgeben des Reckes.

6) Sprung mit Aufhocken zum Knieen auf der Reckstange, Absprung beidbeinig vorwärts.

7) Sprung zum Kehrauffitzen links und rechts zum Reitsitz, dann Wende- oder Kehrabsitzen zum Stand.

8) Sprung zur „Flanke" (die Seite des Leibes ist den stützenden Händen zugekehrt) links und rechts über das Reck.

9) Sprung zum Durchhocken beider Beine zwischen den Armen zum Niedersprung mit Aufgeben des Griffes.

10) Sprung zum Flankenaufsitzen auf beide Schenkel links und rechts von den stützenden Händen, Absprung aus dem Stütz.

11) Wende-, Flanken- und Kehrsprung über das Reck aus dem Stütz, wobei also der unterstützende Abschwung mit beiden Füßen wegfällt.

12) Sprung zur halben Hocke über das Reck; das eine Bein geht hockend zwischen den Armen durch, während das andere mit Aufgeben des Stützes gestreckt über das Reck geht, links und rechts.

Bei alle diesen Uebungen muß der Lehrer hinter dem Reck stehen, um zu jeder Hülfe bereit zu sein. Anfänger sind zu diesen Uebungen nicht zuzulassen.

Uebungen im Reckunterschwingen.

Eine schöne Vereinigung der Sprung- und Hangfertigkeit kommt zur Anwendung beim Ueberschwingen der Springschnur mit Hülfe des Aufziehens am Reck, wie das Fig. 41 verdeutlicht. Vor die zu Anfang in Kopfhöhe, später höher zu stellende Reckstange werden die beweglichen Springel mit aufgelegter Springschnur gestellt, etwa 1—2 Fuß vom Reck entfernt; die Springschnur wird anfänglich etwas tiefer als Kniehöhe aufgelegt, worauf erst folgende Vorübung zur Durchübung gelangt:

1) Mit Riftgriff beider Hände erfolgt Vorschwingen beider geschlossenen und gestreckten Beine unter der Springschnur hinweg (ohne diese zu berühren) (a), bei dem gleich darauf folgenden Rückschwunge der Beine werden diese hockend heraufgezogen (b), während gleichzeitig ein energisches Armziehen geschieht, um nun mit voller Kraft den Körper weit über die Schnur zum Niedersprung fortzuschnellen (c). Bei der letzten Thätigkeit des Ueberschwingens ist namentlich auf Einbiegen des

Rückens, Strecken der Beine und schnelles Loslassen der Hände zu sehen. Mit Kamm- und Zwiegriff wird diese Vorübung erst genau durchgenommen und die Schnur dabei etwa bis zu Kniehöhe gestellt.

2) Bei kniehoch gestellter Schnur erfolgt nun das Ueberschwingen schnell erfolgleich nach einem Abspringen beider Füße, wobei es gilt, die nach und nach selbst bis zur Höhe der Reckstange höher zu stellende Schnur unter Beobachtung der angeführten Regeln zu überspringen. Wer die Springschnur abwirft, tritt aus.

Um die Turnschüler zu gewöhnen, nach dem Niedersprung die ruhigere Haltung wiederzugewinnen, wird man wohlthun, an den Niedersprung einige feste Stellungen zu knüpfen; z. B. Sprung in die Grätschstellung mit Hüftstütz oder Wagehaltung der Arme, auch beim Sprung in die Grätschstellung Viertel- oder halbe Drehung, auch Sprung zum Ausfall links oder rechts und Aehnliches eignet sich dazu.

Fig. 41.

Fig. 42.

Uebungen am Doppelreck.

Die Fig. 42 verdeutlicht uns die eigenthümliche Verwendung des Reckes zu Uebungen, wobei zwei Reckstangen übereinander gestellt werden, die eine etwa hüft-, die andere reichhoch; eigenthümlich ist hier die öfters auftretende gleichzeitige Anwendung der Stemm- und Hangkraft.

1) Mit Hang im Ristgriff an der oberen Stange, Beine wie bei 42, c, erfolgt Abhurten derselben zum Knieen auf der unteren Stange, oder zum Hockstehen; auch mit Einsatz der Fußriste Vorgehen wie zum Schwimmhang.

2) Mit Hang im Kammgriff, wie bei 1, erfolgt Durchhocken beider Beine zum Sitz auf der unteren Stange, Absprung mit Stütz auf der unteren Stange.

3) Hang wie bei 1 und 2, Abhurten, Durchhocken beider Beine zum Vorstrecken und schnelles Zurückgehen in den Stand hinter dem Reck.

4) Hang wie beim Reckunterschwingen, Abhurten und Ueberspringen zum Stand vor dem Reck; auch mit Grätschen beider Beine.

5) Hang der rechten Hand an der oberen Stange (a), Stütz der linken an der unteren Stange und Aufschwingen beider Beine zum Sitz auf beiden Schenkeln, Ueberrutschen abwechselnd mit Sitz und Stützhang links und rechts; dasselbe mit umgekehrtem Stützhang.

6) Im Stützhang links oder rechts zur Wende, Kehre oder Flanke (Fig. 42,e).

7) Stützhang links oder rechts, Kreis mit einem Beine über die untere Reckstange und um den stützenden Arm.

8) Stützhangwage links oder rechts.

9) Mit Hang an der oberen Stange Ueberschwingen zum Sitz auf der unteren, Felgaufschwung zum Stütz auf der oberen Stange, Abschwung unter der oberen über die untere hinweg zum Stand vor dem Reck.

Die meisten der Reckübungen erfordern sorgfältige Hülfeleistung bei dem Einzelnen und sind deshalb auch weniger für den schulmäßigen Betrieb bei ganzen Schulclassen geeignet, als z. B. die Uebungen am Stangengerüst. Wir würden deshalb die meisten Reckübungen nur für die geübteren und reiferen Altersstufen vorbehalten. Nach den ausgesprochenen Grundsätzen wird es der Lehrer verstehen, für die Volksschule gerade solche Uebungen auszuwählen, welche ohne seine besondere Hülfeleistung gefahrlos zu versuchen oder einzuüben sind. Wir sind auch keineswegs gemeint, daß die hier gebotenen Reckübungen sämmtlich von den Zöglingen der Volksschule bewältigt werden sollten; es soll davon benutzt werden, was der Lehrer unter den jeweiligen Verhältnissen davon gerade gebraucht, während unter den günstigsten Umständen der ganze Cursus der Reckübungen benutzt werden kann. Um nur ein Beispiel anzuführen, so müßten alle Knaben, wenn sie die Volksschule mit dem 14. Jahre verlassen, durch einen methodischen Turnunterricht dahin gebracht sein, daß sie mit Leichtigkeit den Felgaufschwung aus allen Hangarten und ähnliche Uebungen ausführen können. Es ist besser, wenn bei der Ge-

sammtheit an gewissen auch unter beschränkenden Verhältnissen zu ermöglichenden Turnübungen Sicherheit und vollkommene Beherrschung der Leibeskräfte erreicht wird, als wenn nur Einzelne mit blendenden Schaustücken am Reck sich hervorthun. Wir bemerken nochmals, daß wir für das Turnen der Elementarschule dem Stangengerüst den Vorzug geben, und mit Einfügung des Abschnittes über die Reckübungen nur den bei uns zu Lande bestehenden Verhältnissen Rechnung tragen wollen.

K. Das Laufen.

Wenn wir dem Laufen als Turnübung ein eigenes Kapitel widmen, so geschieht es aus dem Grunde, weil dasselbe bei den Turnanstalten im Ganzen noch viel zu wenig beachtet wird. Bei einer nicht selten einseitigen Richtung auf Muskelausbildung werden die so nützlichen Laufübungen meist aus dem Grunde vernachlässigt, weil auch häufig der Raum dazu fehlt.

Beim Laufen wird die Thätigkeit der edelsten Organe, der Athmungswerkzeuge (Lungen) und der wichtigsten Organe des Blutlaufes (Herz und Gefäßstämme) in einer Weise angeregt, wie es sonst bei keiner Turnübung vorkommt.

Zwar werden jene Organe eigentlich bei allen Turnübungen, und namentlich bei den kräftigeren Turnarten an den Geräthen, beim Springen und dergl. stets in heilsame Thätigkeit versetzt; allein die Laufübungen sind noch specieller und durchgreifender.

Der Blutkreislauf wird durch die Laufübungen namentlich damit gefördert, daß von der Menge der Blutkügelchen, die in den feinen Haargefäßen des Körpers herumwandern, und von denen bei völliger Ruhe viele hie und da hängen bleiben, alt werden und Verhärtungen bilden, die meisten zersetzt und verflüssigt werden, worin nebst der allgemein wohlthätigen Anregung aller Functionen im Gesammtorganismus die diätetische Bedeutung des Laufens beruht, das als Leibesfertigkeit auch sonst noch allerhand praktische Vortheile bietet. Der einfache Vorgang bei Leuten, welche selten in den Fall kommen, ihre Lungen zu einer so ausgiebigen

Thätigkeit wie beim Laufen zu veranlassen, ist in Betreff der Gesundheitsverhältnisse der, daß das Blut nicht in alle Theile der Lunge dringt und in Folge dessen die Lungenspitzen der Sitz der bekannten Tuberkeln oder Lungenknoten werden, welche die Neigung haben, sich immer mehr auszubreiten und das Lungengewebe immer mehr einzunehmen. Bei diesem Zustande der Lunge wird dem Blute ein wesentliches Umwandlungs- und Belebungsmittel entzogen, womit zugleich der Gesammtorganismus in seinem Befinden beeinträchtigt werden muß. Nimmt dieser Zersetzungsproceß größere Ausdehnung an, so entwickelt sich daraus die Schwindsucht, welche bekanntlich den 4. oder 5. Theil der Bevölkerung, besonders in den Städten, hinwegrafft.

Wenn in dieser Beziehung der bruststärkende und blutverbessernde Einfluß angemessener Laufübungen physiologisch feststeht, so ist deren sorgfältige Berücksichtigung beim Schulturnen hinreichend angezeigt, und es soll hier besonders darauf hingewiesen werden, wie der Lehrer dann und wann Laufübungen besonders anzustellen hat.

Beim Betriebe der Freiübungen kommen schon Laufübungen zur Anwendung; auch auf beschränktem Raume kann das Laufen an Ort eintreten. Hier sollen noch 2 besondere Laufarten hervorgehoben werden, die namentlich mit solchen Turnschülern vorzunehmen sind, die schon einen Theil der Turnschule durchgemacht und damit in der Brustregion eine Entwickelung erlangt haben.

1) Beim Dauerlauf kommt es darauf an, daß der Turnschüler längere Zeit seine Laufthätigkeit fortsetzt. Es muß darauf gehalten werden, daß hierbei die gezwängte Haltung oder regelloses Armschlendern, sowie ein kraftverschwendendes Anziehen der Ober- und Unterschenkel vermieden werden, weil damit das regelmäßige Athmen gestört wird. Die Arme werden hierbei im Hüftstütz zwanglos gehalten oder auch mit den Ellenbogen lose an die Seiten der Brust gelegt; das Niedertreten erfolgt auf den Fußballen und das Ein- und Ausathmen muß in langen Zügen mehr durch die Nase, als durch den Mund geschehen. Alles Sprechen fällt dabei weg. Der Lehrer selbst oder ein geeigneter Turnschüler stellt sich an die Spitze der Abtheilung und bezeichnet die Lauflinien, die in Zickzacklinien, in Bogen- und Kreislinien auf dem Turnplatze, oder über unebenes Land gehen können und auf 5, 10 und 15 Minuten ausgedehnt werden.

2) Der Schnell- oder Wettlauf setzt eine geeignete Laufbahn oder freien Platz voraus. Hier wird der höchste Grad von Lauffertigkeit

und Laufgeschwindigkeit gefordert, um in der kürzesten Zeit ein Ziel zu erreichen. Diese Uebungen können nur solchen Turnschülern zugemuthet werden, die schon durch andere Turnübungen die Kraft ihrer Lungen vermehrt und ihre Brust erweitert haben. Der Lehrer läßt zu Zweien oder Vieren dazu antreten, bezeichnet ein Mal von 100, 200, 300 Fuß Entfernung, das umlaufen werden soll und bestimmt den Sieg des zuerst zu ihm Zurückkehrenden.

Wenn solche Laufübungen auch nicht in jeder Turnstunde vorkommen, so sollen sie doch von Zeit zu Zeit angestellt werden, namentlich im Frühjahr und Herbst.

Die dabei zu beachtenden Regeln lassen sich in Folgendem zusammenfassen:

1) Brust heraus, Oberleib vor! Schultern zurück, Arme an! Sohle leicht auf! Mund zu! Lange Athemzüge!

2) Ausdauer im Laufen suche man nicht mit einem Male, sondern nur allmälig zu erlangen; man übe sich oft, und immer etwas länger.

3) Man übe sich besonders an kühlen und windstillen Tagen.

4) Man laufe in erster Uebungszeit nur mit dem Wind, nicht gegen den Wind.

5) Bei starker Erhitzung oder kurzem Athemholen höre man auf.

6) Nach dem Laufen kühle man sich durch Herumgehen ab, nie durch Stillstehen; am wenigsten aber durch Niederlegen auf dem Boden.

Bei Schülern, welche bereits Disposition zu Lungen- oder Herzkrankheiten haben, ist Vorsicht nöthig. Am Zweckmäßigsten ist es, den Dauer- oder Wettlauf an den Schluß der Turnstunde zu verlegen, damit die Schüler alsdann nach Anlegen ihrer Kleidungsstücke ruhig nach Hause gehen.

L. Nachtrag.

Neben denjenigen Turnübungen, denen eine lehrhafte Seite abzugewinnen ist und die den Haupttheil des eigentlichen Turnunterrichtes ausmachen, treten noch einige andere Leibesübungen auf, welchen die Schulturnanstalt in ihrem eigenen Interesse Vorschub zu leisten Veranlassung hat, weil sie ihre Zwecke unterstützen, wenn auch nicht in jener strengeren Form.

„Man würde die Jugend bald unjugendlich machen und ihr wenigstens die Lust an der Sache verleiden, wenn man überall nur Drillen und nur Bewegung in Reih' und Glied fordern wollte," sagte mit Recht der alte Jahn. In diesem Sinne ist dem strengen Turnunterrichte gegenüber und zwar im Anschlusse an denselben das Turn- und Bewegungsspiel zu nennen, dessen erzieherische Bedeutung in Verbindung mit den Leibesübungen von der pädagogischen Turnkunst zu allen Zeiten gewürdigt worden ist.

Wie die Sachen jetzt stehen, so wird das Spielen von unserer Jugend meist erst erlernt werden müssen, und die Thätigkeit des Lehrers wird sich zunächst darauf zu richten haben, die Lust der Jugend am Spiele zu wecken und zu regeln, später sie wohl zu mäßigen und zu beschränken.

Je nach den Altersstufen sind von selbst auch die Spiele nach den Neigungen der Knaben veränderlich. Für die jüngsten Turnschüler werden sich: Schwarzer Mann — Drei Mann hoch — Fuchs aus dem Loch — als besonders beliebt erweisen; bei der Mittelclasse dürften sich: Der Hinkkampf, Stehball und Bärenschlag lange erhalten, während die Größeren sich gern mit dem Schlag- und Gränzball und dem Bartaufen beschäftigen. Dem Lehrer wird es nicht schwer werden, solche Spiele unter seinen Schülern einzuführen, wie sie das Werkchen:

„Das Turnen im Spiel oder lustige Bewegungsspiele für muntere Knaben. Dresden, Schönfeld 1861. 12½ Ngr." in größerer Auswahl bietet. Es wird sich bald herausstellen, welche Spiele sich in der Gunst der Jugend erhalten, und gewiß wird bei rechter Einordnung auch das Spiel zu dem Gedeihen der Schulturnanstalt das Seine beitragen.

Im Sommer werden Baden und Schwimmen hinzutreten, wenn es die örtlichen Verhältnisse irgendwie gestatten. Es ist das Schwimmen an sich eine der besten brustentfaltenden Körperbewegungen, die unserer Jugend sehr dienlich ist. Der Lehrer wird es an Anregung zur Benutzung der Schwimmanstalten nicht fehlen lassen. Bei hohen Wärmegraden (20°) ist es sogar räthlich, namentlich wenn die Turnstunden um die Mittags- oder frühen Nachmittagsstunden fallen, die Schüler anstatt zum Turnen zum Baden zu führen, weil im Wasser die stärksten Körperbewegungen während einer Hitze gestattet sind, welche außerdem jede stärkere Bewegung für den Ungewohnten lästig macht. Damit soll jedoch keineswegs gesagt sein, als müßten die Turnschüler in der heißen Jahreszeit das Turnen ganz unterlassen. Die Diätetik stellt vielmehr die Forderung, daß man sich auch gegen große Hitze durch starke Körperanstrengung abhärten müsse, weil man die äußere Hitze um so leichter und sicherer ertrage, wenn man die Eigenwärme des Körpers durch Anstrengung erhöht.

Es versteht sich übrigens dabei wie bei aller Abhärtung von selbst, daß sie nur im allmäligen Fortschreiten erzielt werden darf. Vom Turnlehrer muß man so viel Umsicht voraussetzen, daß er der Verweichlichung seiner Zöglinge keine Zugeständnisse macht, da gerade die Verweichlichung die Ursache so vieler Krankheiten ist.

Für das Winterhalbjahr tritt das Schlittschuhlaufen auf, das für die Zwecke turnerischer Durchbildung ganz besonders zu empfehlen wäre, wenn es sich nicht von selbst als eine der beliebtesten Jugendübungen überall Geltung verschafft hätte. Dem geschickten Turnlehrer wird es nicht schwer fallen, viele der Frei- und Ordnungsübungen, die seine Zöglinge im Turnsaale lernten, nun auch auf den freien Eisplan übertragen zu lassen. Die gut vorgeübten Turnschüler werden auch in einer kunstgemäßen Betreibung des Schlittschuhschleifens sich auszeichnen.

Die Wanderungen der Turnschüler in's Freie haben ihre unleugbare erzieherische Bedeutung. Der Wirkungskreis der Schule reicht auch

über die Gränzen des gewöhnlichen Schullebens hinaus; die Jugend will hinausgeführt werden in's Freie, sie will sich erfreuen auf Berg und Thal, in Wald und Flur. Namentlich die städtische Jugend bedarf der Wanderungen, um dem Leben der Schöpfung genähert und so mit derselben nicht blos durch Wort und Bilder, sondern unmittelbar in Berührung gesetzt zu werden.

Das Erfrischende und Stärkende solch größerer oder kleinerer Wanderungen, wie sie Turnanstalten von jeher gepflegt haben, liegt so nahe. Der Lehrer hat dabei gute Gelegenheit, den Gesichtskreis seiner Schüler nach verschiedenen Seiten hin zu erweitern, ihren Wissenstrieb an Vielem zu befriedigen und ihre leibliche Rüstigkeit mannigfach zu prüfen und zu erhöhen.

M. Vertheilung des Turnunterrichts-Uebungsstoffes auf 42 jährliche Schulwochen.

Der Turnlehrer, welcher seinen Unterricht zweckmäßig ertheilen will, wird sich bald von der Nothwendigkeit überzeugen, daß er für den Zweck eines geordneten und stufenmäßigen Fortschreitens seines Unterrichtes einen Plan entwerfen müsse, nach welchem der Unterrichtsstoff mit Rücksicht auf die dafür zu verwendende Zeit eine solche Vertheilung erhält die nach Ablauf eines größeren Zeitabschnittes wie eines Jahres auch die turnerische Ausbildung der gerade in Betracht kommenden Zöglinge zu einem gewissen Abschlusse zu bringen geeignet ist. Nach unserem Leitfaden würden im Allgemeinen bei Vertheilung des Lehrstoffes die darin unterschiedenen drei Altersstufen zu berücksichtigen sein. Jeder Lehrer wird je nach dem Bedürfnisse seiner Schule und ihrer Zöglinge einen solchen Unterrichtsplan im Besonderen zu entwerfen haben, wie er in dem Nachfolgenden mehr andeutungsweise gegeben wird. Es sind hier 42 jährliche Schulwochen angenommen, da man der Ferien, der Prüfungen und anderer Unterbrechungen halber mit Bestimmtheit wohl kaum mehr als jene Zeit auf den Turnunterricht wird rechnen können. Es läßt sich beim Turnunterrichte schwerlich im Voraus jedes einzelne Pensum feststellen und dessen Durchübung auch genau einhalten, da sich in der körperlichen Disposition der Zöglinge oft Schwierigkeiten entgegenstellen, die nicht immer vorauszusehen waren. Der Lehrer wird deshalb wohlthun, mit Bezug auf den im Voraus entworfenen Uebungsplan Buch zu führen über diejenigen Uebungen, welche seine Turnclasse bereits erlernte, um daran stets das sichere Weiterschreiten zu knüpfen. Weil mit dem einmaligen Einüben einer neuen Turnart deren Gebrauch keineswegs beseitigt ist, so sind in dem Uebungsplane dann und wann der Wiederholung besondere Zeitabschnitte gewidmet, welche der Lehrer zu benutzen hat, um die Fertigkeit seiner Schüler in den neu aufgenommenen Thätigkeiten und Uebungen zu befestigen. Für Mädchenclassen ist die Auswahl nach den gemachten Hinweisungen und mit Benutzung des eigens bezeichneten Uebungsstoffes zu treffen.

	Dritte Classe.	Zweite Classe.	Erste Classe.
1. Woche.	Freiübungen, S. 45. Springvorübungen, 100. Stabübungen, 95, 1 u. 2.	Freiübungen, S. 69. Springen, S. 106. Stabübungen, S. 97. Stangengerüst, S. 128.	Freiübungen, S. 82. Springen, S. 108. Barren, S. 115. Reckübgn., S. 140, 1—5.
2. Woche.	Freiübgn. fortgef. S. 48. Uebungen am Stangengerüst, S. 125, 1—7. Springen, S. 106, 1—5.	Freiübungen, S. 72. Barrenübungen, S. 113. Reckübungen, S. 138. Spiel.	Freiübungen, S. 85. Barrenübungen, S. 116. Stangengerüst, S. 129. Laufübungen.
3. Woche.	Freiübungen, S. 50. Stabübgn., S. 97. 3—6. Reckübungen, S. 135. Knotentau, S. 133.	Freiübungen, S. 73. Stangengerüst, S. 129. Barren, S. 114. Laufübungen.	Freiübungen, S. 85. Reckübgn., S. 140, 5—8. Barrenübg. S. 116, 7—10. Springen, S. 107, II.
4. Woche.	Freiübungen: Wiederhlg. Stangengerüst, S. 126, 8—10. Barrenübungen, S. 112, 1—4. Spiel.	Freiübungen, S. 74. Barren, S. 115. Springen, S. 107, II.	Freiübungen, S. 76. Reckübgn., S. 138, 8—12. Barrenübungen, S. 117, 11—14. Spiel.
5. Woche.	Freiübungen, S. 51. Stabübungen, S. 97. Barrenübungen, S. 112, 5—7. Springen.	Freiübungen, S. 70, a—d. Stangengerüst, S. 129, 10—12. Barren, S. 116, 1—4. Stabübungen im Gehen.	Freiübungen. Stabübungen. Barren- u. Reckübungen der II. Stufe.
6. Woche.	Freiübungen, S. 52. Reckübungen, S. 136. Schwungseil, S. 101, 3—4.	Freiübungen, S. 71, 2. Reckübgn., S. 138, 8—10. Springen, hoch. Schräge Leiter, S. 132, 10—15.	Freiübungen, S. 77 u. 78. Schräge Leiter, II. Stufe. Springen, S. 108, III. Laufen.
7. Woche.	Frei- u. Ordnungsübgn., S. 57. Stangengerüst, S. 127, 11—14. Springen, S. 107, 7 u. 8. Spiel.	Freiübungen, S. 72, 3. Barren, S. 116, 5—7. Stangengerüst, S. 129, 13—15. Spiel.	Freiübungen, S. 78, 9. Stangengerüst, S. 132. Reckübgn., S. 139, 13—18. Barren, S. 117, 15—20.
8. Woche.	Freiübungen: Wiederhlg. S. 45—53. Seilübgn., S. 101, 5 u. 6. Stangengerüst, S. 127, 15—18. Barrenübungen, S. 113, 8—12.	Freiübungen, S. 69—71. Barren, S. 117, 8—10. Reck, S. 139, 11 u. 12. Springen, hoch.	Freiübungen, S. 86, d. Schräge Leiter, S. 132, 8—12. Reckübgn., S. 139, 19—24. Barren, S. 118, 21—30. Spiel.

	Dritte Classe.	Zweite Classe.	Erste Classe.
9. Woche.	Freiübungen, S. 53. Stabübgn., S. 97, 2 u. 3. Reckübgn., S. 136, 8—12. Laufen auf Dauer.	Freiübungen, S. 72, 3. Schräge Leiter, S. 132, 3—12. Barren, 117, 11—13.	Freiübungen d. II. Stufe. Reckübgn., S. 141, 9 u. 10. Barren, S. 119, 1—4. Klettertau. Seilschwingen.
10. Woche.	Freiübungen, S. 54. Springen, S. 107. Barrenübungen, S. 113, 13—15. Stangengerüst, Wiederholung S. 127.	Freiübungen, S. 73. Stangengerüst, S. 128, 1—8. Barren, S. 117, 14—16. Springen, weit.	Freiübungen, S. 88, c. Stangengerüst, S. 129, 1 u. 2. Barren, S. 119, 5 u. 6. Hochsprung, S. 106 u. 107.
11. Woche.	Freiübungen, S. 55 u. 56. Reckübungen, S. 136, 13—15. Barrenübungen, S. 113, 16—18. Spiel.	Freiübungen, S. 73. Reckübgn., S. 139, 15—18. Seilübungen, S. 101, II. Laufübungen.	Freiübungen, S. 83 u. 84. Reckübungen d. II. Stufe. Barren, S. 119, 7 u. 8 u. Wiederholung d. II. Stufe.
12. Woche.	Freiübungen: Wiederh. u. neue Verbindungen, S. 53—56. Stabübungen i. Verbdg. mit d. Freiübgn. S. 55. Barrenübgn., Wiederhlg. S. 112 u. 113.	Freiübungen, S. 73, 5. Reckübgn., S. 143, 5—8. Barren, S. 117, 17—19. Springen, hoch.	Stabübungen, S. 98, III Reckübgn., S. 141, 11 u. 12 Barren, S. 119, 9 u. 10 Weitsprung.
13. Woche.	Freiübungen, S. 57. Reckübungen, S. 136, 15—17. Knotentau, S. 133. Laufen und Spiel.	Freiübungen, S. 74. Schräge Leiter, S. 132, 13—15. Reck, S. 143, 9 u. 10. Stabübungen, S. 97, II.	Freiübg. d. II. u. III. Stufe Stangengerüst, S. 130 3 u. 4. Reck, S. 142. Spiel.
14. Woche.	Freiübungen, S. 58. Springen, S. 107. Steigübungen an der schrägen Leiter, S. 131. Stabübungen,	Freiübungen, S. 74 u. 75. Barren, S. 116 u. 117. Stangengerüst, S. 129, 9—12. Spiel.	Freiübgn., S. 88 u. II. Stfe. Stabübungen, S. 99. Barren, S. 118. Stangengerüst, S. 129, 6—12.
15. Woche.	Freiübgn.: Wiederhlg., S. 53—58. Stangengerüst, S. 127, 20 u. 21. Barrenübungen, S. 114, 19 und 20. Wettlauf.	Freiübungen, S. 75. Reck, S. 139, 19—21. Seilübungen, S. 103, II, 1—4. Barren, S. 118, 20—22 Springen, weit.	Wiederhlg. des Uebungsstoffes der 1.—14. Woche.

	Dritte Classe.	Zweite Classe.	Erste Classe.
16. Woche.	Freiübungen, S. 59 u. 60. Reckübungen, S. 137. Springen, S. 107. Stabübgn., S. 97, 3—6. Spiel.	Freiübungen. Barren und Stangengerüst, Wiederh. nach d. Uebungsstoff f. die 10.—16. Woche.	Freiübungen, S. 89, f. Springen, S. 108, III. Reck, S. 143 u. 144. Barren, S. 119, 11 u. 12.
17. Woche.	Freiübungen, S. 60. Schräge Leiter, S. 132. Barren, S. 114, 21 u. 22. Lauf auf Dauer.	Freiübungen, S. 75, 7. Reck, S. 140, 22. Barren, S. 118, 20 u. 21. Stabübungen, S. 98.	Freiübungen, S. 89. Seilübgn., S. 102 u. 103. Stangenger., S. 130, 5 u. 6. Reck, S. 144.
18. Woche.	Wiederholung und neue Zusammenstellungen von Freiübungen, S. 50—60. Barrenübgn., S. 112—14. Uebungen am Stangengerüst, S. 125—127.	Freiübungen, S. 76. Stangengerüst, S. 129, 14 u. 15. Hochspringen, Reck, S. 142, 1—10. Spiel.	Freiübungen, S. 89 u. 90. Hochspringen, S. 107. Reck, S. 142, 21—24. Freiturnen.
19. Woche.	Freiübungen, S. 60 u. 61. Seilübungen, S. 101. Barren, S. 114, 23 u. 24 Stangengerüst, S. 128, 22.	Freiübungen, S. 76. Barren, S. 118, 22—24. Seilübungen, S. 104. Schräge Leiter, S. 118, 22—24.	Freiübungen, S. 91, g. Barren, S. 120, 13—15. Reck, S. 141, 13—21. Laufübungen.
20. Woche.	Freiübungen, S. 61. Stabübungen mit den Freiübungen, S. 61. Reckübungen, S. 137, 21—24. Spiel.	Freiübungen, S. 76, 8. Springen, weit. Reck, S. 143 u. 144. Stangengerüst, S. 128, 23—25. Barren, S. 113.	Freiübungen, S. 89 u. 91. Stangengerüst, S. 130, 7—10. Barren, S. 120, 16—19. Spiel.
21. Woche.	Freiübungen, Wiederhlg. S. 59—61. Barren, Wiederh. S. 114 Stangengerüst, Wiederh. S. 127.	Freiübungen, S. 77. Springen, S. 106. Reck, S. 138. Schräge Leiter, S. 133, 8. Spiel.	Wiederholg. d. Uebungsstoffes d. 16.—20. Woche.
22. Woche.	Freiübungen, S. 61, 8. Barrenübungen, S. 114, 25 u. 26. Reckübgn., S. 136—137 zur Wiederholung. Spiel.	Freiübungen, S. 78. Barren, S. 114. Stabübgn., S. 98 u. 99. Stangengerüst, S. 128, 1—6. Laufübungen.	Freiübungen, S. 94. Reck, S. 143, 5—12. Barren, S. 120, 20—22. Spiel.
23. Woche.	Freiübungen, S. 62. Schräge Leiter, S. Barren, S. 114, 27 u. 28. Springen, S. 107.	Freiübungen, S. 78, 9. Reckübungen, S. 139. Barren, S. 115. Springen, 107, II.	Doppelltr. S. 132, 13—15. Barren, S. 120, 23—24. Springen, 108, III. Reck, S. 144.

	Dritte Classe.	Zweite Classe.	Erste Classe.
24. Woche.	Wiederhlg. des Uebungsstoffes der 22. u. 23. Woche.	Freiübungen, S. 80. Stangengerüst, S. 129, 7—10. Reck, S. 142, 1—4. Spiel.	Stabübungen der II. und III. Stufe. Reckübungen, S. 144 u. 145, 1—3. Barren, S. 115 u. 116.
25. Woche.	Freiübungen, S. 62. Knotentau u. Steigübgn. an der schrägen Leiter, S. 131 u. 132. Seilübungen, S. 101, II. 1 u. 2. Barren, S. 114, 29 u. 30.	Freiübungen, Barren- und Reckübungen, nach Wiederholung des Uebungsstoffes der 1.—12. Woche.	Stangengerüst, S. 130, 11 u. 12. Hochsprung, S. 107. Reck, S. 142, 21—24. Laufübungen.
26. Woche.	Freiübungen, S. 63. Stangenger., S. 128, 23. Reckübungen, S. 138. Spiel.	Freiübungen, S. 72 und 73, 4. Stangengerüst, S. 129, 11—15. Schräge Leiter, S. 132. Springvorübgn., S. 108.	Reck, S. 144. Barren, S. 118, 24—30. Freiturnen.
27. Woche.	Frei- u. Ordnungsübgn., S. 63. Schräge Leiter, S. 132, 5—8. Barren, S. 115, 31 u. 32.	Freiübungen, S. 81. Reck, S. 140, 23 u. 24. Barren, S. 118, 20—27. Seilschwingen, S. 102 u. 103.	Freiübungen nach Zusammenstellungen, S. 72 u. 83. Seilschwingen. Stangengerüst, S. 132, 13 u. 14. Weitsprung.
28. Woche.	Wiederholung aus dem Gebiete des Uebungsstoffes der 22.—27. Woche.	Freiübungen, S. 85. Stabübgn., S. 98, 5 u. 6. Barren, S. 118, 28—30. Springen, S. 106, I.	Wiederholg. d. Uebungsstoffes der 22. — 27. Woche.
29. Woche.	Freiübungen, S. 64. Stabübungen mit Schrittweisen. Springen, S. 107. Stangengerüst, S. 128, 24 u. 25. Lauf.	Freiübgn., S. 85, a—c. Reckübgn., S. 140, 1—3. Barren, S. 119, 1—3. Schräge Leiter, S. 132. Spiel.	Springen, S. 108, III. Stabübungen mit Schreitungen. Barren, S. 119, 7—10. Freiturnen.
30. Woche.	Freiübungen, S. 64. Barren, S. 115, 33—37. Reck, S. 139. Spiel.	Freiübungen, S. 86, d. Reck, S. 140, 4—6. Barren, S. 118, 20—25. Wettlauf.	Freiübungen, S. 85—94. Doppelltr., S. 133, 16u. 17. Barren, S. 120, 25 u. 26. Laufübungen.

	Dritte Classe.	Zweite Classe.	Erste Classe.
31. Woche.	Freiübungen, S. 64 u. 65. Stabübungen, S. 98. Barren, S. 115, 38 u. 39. Stangengerüst, S. 128, 1 u. 2.	Wiederholungen aus dem Gebiete d. Uebungsstoffes für die 20.—30. Woche.	Freiübungen, S. 72 u. 73. Klettertau. Reck, S. 145, 1—3. Weitsprung.
32. Woche.	Freiübungen, S. 65, 10. Schräge Leiter, S. 132, 9 u. 10. Springen, hoch, S. 107. Reckübgn., S. 142, 1—3. Laufen.	Freiübungen, S. 74. Stangengerüst, S. 128, 23 u. 24. Barren, S. 115, a—c. Springen, S. 107.	Freiübungen, S. 81. Reck, S. 140, 5–8. Barren, S. 120, 27 u. 28. Hochsprung.
33. Woche.	Freiübungen, S. 65 u. 66. Stabübgn., S. 98, 1—3. Springen, weit. Barren, Wiederholung, S. 113, 14—18. Spiel.	Freiübungen, S. 70 u. 71. Reck, S. 137. Stabübungen, S. 98, III. Seilübungen, S. 102 u. 103.	Freiübungen, S. 70 u. 71, wo es sein kann, mit Gebrauch von Hanteln. Stangengerüst, S. 132, 15 u. 16. Freiturnen.
34. Woche.	Freiübungen, S. 66. Reckübungen, S. 139, 11 u. 12. Barrenübungen, S. 114, 19—24. Springen, hoch.	Freiübungen, S. 80, 10. Springen, S. 108, III. Reck, S. 140, 7 u. 8. Dauerlauf.	Freiübungen in Verbindung mit Stabübungen. Springen. Barren, 120, 29. Reck, S. 145, 4—6.
35. Woche.	Freiübungen, S. 67. Stangengerüst, S. 127, 11—16. Barren, S. 114, 25—28. Lauf.	Stabübungen, S. 97, II. Kletterübungen am Tau, S. 135. Stangengerüst, S. 129, 1—3. Springen, S. 107, II.	Freiübungen der I. u. II. Stufe in Verbindung mit denen der III. Stufe. Barren, S. 115, 33—35. Reck, S. 141, 13, 15 u. 18.
36. Woche.	Freiübungen, S. 65—68. Barren, S. 115, 40, a u. b. Stangengerüst, S. 128, 3—5.	Wiederhlg. des Uebungsstoffes für die 18.—24. Woche.	Freiübungen, S. 70 u. 71, in Verbindung mit S. 83. Springen, hoch. Barren, S. 120, 12—17. Freiturnen.
37. Woche.	Freiübungen, S. 68. Seilübungen, S. 102. Reck, S. 136, 13—17. Springen.	Freiübungen, S. 81. Reckübungen, S. 139, 14—17. Barren, S. 118, 30. Spiel.	Wiederhlg. der Uebungen der 29. u. 30. Woche.

	Dritte Classe.	Zweite Classe.	Erste Classe.
38. Woche.	Freiübungen, S. 69. Stabübungen, S. 99. Reck, S. 139, 13. Barren, 116, c u. d. Spiel.	Freiübungen, S. 76 u. 77. Springen, S. 108, III. Stangengerüst, S. 127, 11—16. Hochsprung.	Reckübgn., S. 145, 7 u. 8. Barren, S. 114, 22 u. 23. S. 117, 18. S. 119, 3. S. 120, 17 u. 24.
39. Woche.	Freiübungen, S. 70. Barrenübgn., S. 116, e. Stangengerüst, S. 129, 6—8. Laufen.	Stab- und Freiübungen. Barren, S. 118, 26—28. Schräge Leiter, S. 132, 10—15. Weitsprung.	Stangengerüst, S. 133, 17 u. 18. Springen, S. 108. Reck, S. 143, 11. Freiturnen.
40. Woche.	Freiübungen, S. 70, a u. b. Reckübgn., S. 139, 14 u. 15. Barren, S. 115, 34—38. Springen, hoch.	Barren, S. 177, 8, und S. 119, 3. Reck, 139, 13—18. Freiturnen.	Wiederhlg. des Uebungsstoffes der 34.—39. Woche.
41. Woche.	Freiübungen, S. 71, c u. d. Stangengerüst, S. 129, 9 u. 10. Barren, S. 114, 20—30. Springen, weit.	Seilübgn., S. 102, 4—6. Springen, 108, III. Reck, 139, 19—21.	Schwungseil, S. 102. Barren, S. 119, 4, 8 u. 9. Hochsprung, S. 107. Spiel.
42. Woche.	Freiübungen, S. 71, 2. Barren, 115 u. 116, a—e. Reck, S. 138, 1—3.	Freiübungen, S. 88 u. 89. Barren-, Reck- u. Springübungen nach Wiederholung der II. Stufe.	Barren, S. 120, 30. Reck, S. 145, 9. Doppelleiter, S. 133, 18. Stangengerüst, S. 131, 19 u. 20.

Der Turnlehrer hat sich natürlich für jede einzelne Turnstunde den Uebungsstoff zusammenzustellen und demgemäß darauf vorzubereiten. Bei Behandlung des Uebungsstoffes für die I. und II. Classe wird immer vorausgesetzt, daß die Uebungen der vorhergehenden Classe schon durchgenommen waren.

Druck von E. Blochmann und Sohn in Dresden.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

Im Verlage von J. J. Weber in Leipzig sind erschienen und durch alle Buchhandlungen zu beziehen:

Turnschriften von Dr. M. Kloss,

Director der Königl. Sächs. Turnlehrer-Bildungsanstalt in Dresden.

Hantelbüchlein für Zimmerturner. Zweite Auflage. Mit 20 in den Text gedruckten Abbildungen. — Preis 10 Ngr.

Weibliche Haus-Gymnastik. Eine leicht verständliche, in Haus und Zimmer ausführbare Selbstanweisung zu gesundheitsgemäßer und heilkräftiger Körperübung. Mit 30 in den Text gedruckten Abbildungen. Zweite vermehrte Auflage. — Preis 24 Ngr.

Katechismus der Turnkunst. Mit 74 in den Text gedruckten Abbildungen. Zweite verbesserte Auflage. — Preis 15 Ngr.

Die weibliche Turnkunst. Ein Bildungsmittel zur Förderung der Gesundheit und Anmuth des Frauengeschlechtes. Für Eltern, Lehrer und Erzieherinnen bearbeitet. Mit 140 in den Text gedruckten Abbildungen, 12 ein- und zweistimmigen Liedern und 4 Musikbeilagen zur Begleitung der Schrittweisen, Reigen und Spiele. — Preis 2 Thlr. 20 Ngr.

Die Turnschule des Soldaten. Systematische Anleitung zur körperlichen Ausbildung des Wehrmannes, insbesondere für den Feld- und Kriegsdienst. Mit 82 in den Text gedruckten Abbildungen. Preis 1 Thlr. 15 Ngr.

In G. Schönfeld's Buchhandlung (C. A. Werner) in Dresden erschienen und sind durch alle Buchhandlungen zu beziehen:

Das Turnen im Spiel

oder

Lustige Bewegungsspiele für muntere Knaben.

Eine Auswahl der einfachen Jugend und Turnspiele zur geistigen und körperlichen Erholung des jüngern Alters. Als Festgeschenk und als Beitrag zu einer naturgemäßen Jugenderziehung bearbeitet von Dr. Moritz Kloss. Mit 16 erläuternden Figurentafeln. Preis 12 Ngr.

Es hat sich dies Werkchen in den pädagogischen Kreisen einer besonders günstigen Aufnahme zu erfreuen gehabt und die Auszeichnung erfahren, daß es von mehreren Schulbehörden, z. B. von den k. preußischen Regierungen zu Potsdam und Sigmaringen zur Anschaffung für die Schulbibliotheken ihrer Bezirke empfohlen wurde, auch bereits eine Uebersetzung in's Holländische erscheint. Die überaus vortheilhaften Recensionen, welche von competenten Beurtheilern aus politischen und pädagogischen Zeitschriften darüber eingingen, drückten fast durchweg den Wunsch aus, der Verfasser möge in ähnlicher Weise auch für die Mädchenwelt ein Spielbuch herausgeben. Er hat sich dieser Arbeit unterzogen und als Seitenstück zu dem Spielbuche für Knaben erschien so eben:

Das Turnen in den Spielen der Mädchen.

Eine Auswahl nützlicher und passender Jugend- und Bewegungsspiele. Zur geistigen und körperlichen Erholung des jüngern Mädchenalters, wie als Beitrag zu einer naturgemäßen Jugenderziehung bearbeitet von Dr. Moritz Kloss. Mit 16 Tafeln Abbildungen, in Holz geschnitten von Professor H. Bürkner, und einer Anzahl von Spielliedern. Preis 20 Ngr.

Lehrer und Freunde der Jugend und des Turnens mögen diese nützlichen, elegant ausgestatteten Büchlein auch als Festgeschenk benutzen und empfehlen!

Ferner erscheinen in gleichem Verlage:

Neue Jahrbücher für die Turnkunst.

Zeitschrift für die Angelegenheiten des deutschen Turnwesens vornehmlich in seiner Richtung auf Erziehung und Gesundheitspflege. Erscheint zugleich als Organ der deutschen Turnlehrerschaft jährlich in 6 Heften. In Gemeinschaft mit E. Friedrich, Dr. med. und pract. Arzte zu Dresden, P. M. Kawerau, Lehrer am Friedrich-Wilhelms-Gymnasium in Berlin. J. C. Lion, Dr. phil., Director des städtischen Schulturnens und technischer Leiter des allgemeinen Turnvereins in Leipzig, C. H. Schildbach, Dr. med. und Director der gymnastisch-orthopädischen Anstalt zu Leipzig, und C. Wassmannsdorff, Lehrer am Lyceum und Vorsteher der Turnanstalt zu Heidelberg, herausgegeben von Dr. Moritz Kloss. Band IX. in 6 Heften. (Jahrgang 1863.) Preis pro Jahrgang 2½ Thlr.